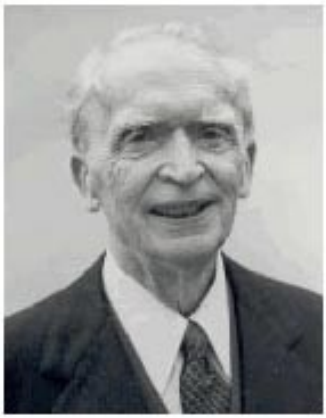
PUTEREA EXTRAORDINARĂ A SUBCONŞTIENTULUI

Joseph Murphy (1898 – 1981)

„Oamenii care ştiu să citească au puterea de a se depăşi pe ei înşişi şi de a face în aşa fel încât viaţa lor să fie interesantă şi plină de semnificaţie”. Aldous Huxley

INTRODUCERE



Cum poate această carte să producă miracole în fiinţa dumneavoastră

Am văzut miracole care se produc în toate mediile, în lumea întreagă, săvârşite deopotrivă de bărbaţi şi femei. Miracolele vor apărea şi la dumneavoastră în măsura în care vă veţi folosi puterea colosală a propriului subconştient. Această carte îşi propune să vă arate modul adecvat în care omul trebuie să gândească, precum şi imaginile benefice ce trebuie cultivate cu perseverenţă în minte, pentru a crea şi transforma cu adevărat propriul nostru destin; toate acestea pot deveni perfect posibile în virtutea faptului că ceea ce un om gândeşte, aceea el devine.

Cunoaşteţi răspunsurile la aceste întrebări?

De ce un om este trist, în timp ce alt om este fericit? De ce acel om este vesel şi prosper, iar celălalt este sărac şi nefericit? De ce un om este temător şi anxios, în timp ce altul este plin de încredere? De ce acesta din urmă are o casă luxoasă şi minunată, iar celălalt duce o existenţă mizeră într-o cocioabă? De ce unul cunoaşte o mare reuşită, iar altul un eşec complet? De ce un orator are un succes imens, în timp ce un altul rămâne mediocru şi nepopular? De ce un om este un geniu în meseria sa, în timp ce un altul se luptă şi se zbate toată viaţa, fără a realiza nimic bun? De ce unul se războieşte cu o maladie pretinsă a fi incurabilă şi de ce altul nu o are niciodată? Cum se face că atâţia oameni cucernici şi buni suferă adevărate torturi ale corpului şi ale spiritului, de parcă ar fi condamnaţi? Şi de ce atâtea fiinţe imorale şi care nu au nimic sfânt prosperă şi le reuşesc toate acţiunile, bucurându-se pe deasupra şi de o sănătate excelentă? De ce o femeie este fericită în căsnicie, în timp ce sora ei este foarte frustrată şi nefericită? Se pot găsi răspunsuri la toate aceste întrebări prin procesele ce au loc în mentalul conştient şi în cel subconştient? Cu siguranţă că da!

Motivul pentru care a fost scrisă această carte

Scopul acestei lucrări este acela de a răspunde la întrebările de mai sus, precum şi la alte întrebări conexe cu acest subiect. M-am străduit să explic marile adevăruri fundamentale ale mentalului cât mai clar cu putinţă. Cred că este perfect posibilă explicarea legilor fundamentale ale vieţii în limbajul de fiecare zi. Veţi observa că stilul acestei lucrări este foarte asemănător cu cel din ziarele şi revistele citite de dumneavoastră, cu limbajul pe care îl folosiţi la serviciu sau acasă. Este bine să studiaţi cu atenţie cartea şi să puneţi în aplicare tehnicile expuse căci, dacă o veţi face, veţi obţine o putere care va opera miracole ce vă vor elibera de confuzie, suferinţă şi eşecuri. Cu ajutorul acestor tehnici vă veţi descoperi adevăratul loc în societate, veţi rezolva dificultăţile şi vă veţi elibera de constrângerile psihice. Putere creatoare a subconştientului poate să vindece orice boală şi să vă facă să fiţi din nou plini de viaţă şi forţă. Învăţând să vă folosiţi corect şi în sens benefic puterile lăuntrice, veţi deschide poarta acelei închisori care este teama şi veţi accede la o nouă existenţă”.

Dezvoltaţi acea putere formidabilă care determină şi însoţeşte miracolele

O autovindecare va fi dovada cea mai convingătoare a propriei noastre puteri subconştiente. Acum 40 de ani, am determinat resorbţia şi dispersia unei tumori maligne (sarcom) în propriul corp, folosindu-mă de puterea curativă a subconştientului care, în fapt, creează, susţine şi guvernează toate funcţiile vitale ale omului. Tehnica pe care am aplicat-o este explicată în această carte şi sunt sigur că va ajuta şi altor fiinţe să aibă încredere în Puterea Vindecătoare Infinită ce sălăşluieşte în profunzimile subconştiente ale tuturor oamenilor. Datorită unui prieten medic, am devenit brusc conştient că e natural să mă bazez pe Inteligenţa Creatoare care a creat organele mele, a format corpul şi a făcut să-mi bată inima, pentru că EA are grijă întotdeauna de propria sa creaţie. Un proverb

antic glăsuieşte: „Medicul pansează rana şi Dumnezeu o vindecă”.

Dacă vă veţi ruga plini de credinţă, miracolele vor apărea negreşit

Rugăciunea semnifică o interacţiune armonioasă între mentalul conştient şi cel inconştient, dirijându-le acţiunea către un scop bine determinat. Această lucrare vă va arăta modul ştiinţific prin care să vă branşaţi la puterea infinită care sălăşluieşte în dv., permiţându-vă să obţineţi ceea ce doriţi cu adevărat. Doriţi o viaţă mai fericită, mai plină şi mai bogată? Începeţi să vă folosiţi această putere miraculoasă pentru a vă rezolva problemele profesionale şi pentru a restabili armonia în familie.

Este bine să citiţi această carte de mai multe ori. Capitolele următoare vă vor spune în ce mod acţionează această putere minunată şi cum puteţi să aduceţi la suprafaţă înţelepciunea şi inspiraţia creatoare care sunt latente în dumneavoastră. Învăţaţi, apoi, aceste tehnici simple, care vă permit să sugestionaţi pozitiv şi puternic subconştientul vostru. Urmaţi această nouă modalitate ştiinţifică de a pătrunde până la infinitul tezaur; citiţi atent, cu seriozitate, cu dragoste şi încredere nediminuată. Veţi dovedi astfel, într-un mod uluitor pentru ceilalţi, că aceste învăţături vă pot ajuta foarte mult. Acesta poate fi, şi eu cred că va fi, punctul de cotitură în viaţa dumneavoastră.

Fiecare om se roagă în felul lui propriu

Ştiţi să vă rugaţi eficient? În perioadele de criză, în momentele de pericol sau de dificultate, când sunteţi bolnavi sau moartea vă ameninţă, vă rugaţi pentru a fi ajutaţi să depăşiţi cu bine problemele dificile cu care vă confruntaţi. Citiţi ziarele şi veţi vedea câteodată că sunt propuse rugăciuni în toată ţara pentru un copil atins de o boală aşa-zis incurabilă, pentru pacea naţiunii sau pentru

un grup de mineri prizonieri într-o galerie inundată etc. Mai târziu, dacă sunt salvaţi, minerii spun că se rugau, aşteptându-şi salvatorii. La fel, pilotul unui avion declară că, numai rugându-se cu putere şi credinţă a putut ateriza în siguranţă, în ciuda pericolului iminent ce-l aştepta. Rugăciunea este un sprijin atunci când suntem în pericol; cu toate acestea, nu trebuie să aşteptaţi pericolul sau dificultăţile exterioare pentru a face din rugăciune o parte integrantă şi constructivă a propriei voastre vieţi. Activitatea mea printre oameni m-a determinat să studiez diferite stadii ale rugăciunii. Am trăit eu însumi această experienţă şi am lucrat cu mulţi oameni care au beneficiat în mod intens de ajutorul rugăciunii. În mod obişnuit, se pune problema de a şti să spunem şi altora cum să se roage. Cei care sunt la ananghie cu greu pot gândi şi acţiona în mod rezonabil. Au nevoie de o reţetă uşor de urmat, de un prototip practic, simplu şi specific problemei lor. Deseori, ei pot fi îndrumaţi doar după ce au abordat în mod adecvat dificultatea cu care se confruntă.

Ineditul acestei lucrări

Unicitatea acestei cărţi rezidă în faptul că învăţăturile sale sunt absolut practice. Se prezintă aici tehnici şi formule simple, activ operante, pe care le veţi putea aplica uşor în universul cotidian înconjurător. Am prezentat aici metode valabile pentru bărbaţi şi femei din întreaga lume.

Recent, 1.000 de oameni, aparţinând tuturor religiilor, au asistat la un curs special la Los Angeles, în care am descris pe scurt ceea ce se află în aceste pagini. Mulţi dintre ei au parcurs 200 de km pentru a asista la fiecare curs. Această carte vă va interesa, deoarece vă arată motivul pentru care, deseori, obţineţi contrariul lucrului pentru care v-aţi rugat. Oameni din toate colţurile lumii m-au întrebat de mii de ori: „De ce, cu toate că m-am rugat de atâtea ori, dorinţa nu mi s-a îndeplinit?” În această carte veţi găsi motivele şi răspunsurile la această

întrebare, precum şi la alte probleme similare. Mijloacele multiple de a sugestiona subconştientul şi de a obţine răspunsuri valabile dau cărţii valoare şi fac ca ea să fie un ajutor mereu prezent în clipele grele cu care vă confruntaţi.

În ultimă instanţă, dorinţa înseamnă rugăciune

Oricine îşi doreşte sănătate, fericire, siguranţă, pace spirituală, dar nu mulţi ajung la rezultate clare şi bine definite în acest sens. Un profesor la facultate îmi mărturisea recent: „Îmi spun că, dacă-mi voi schimba gândurile predominante şi dacă voi da vieţii mele emoţionale o nouă turnură, atunci ulcerul care mă chinuie de atâta timp va dispărea; însă nu ştiu ce tehnică să aplic pentru aceasta. Gândurile mele rătăcesc în toate sensurile asupra acestor probleme şi mă simt frustrat, învins şi nefericit". Acel profesor dorea sănătate perfectă, dar avea nevoie să cunoască mai întâi modul în care acţionează mentalul pentru a fi în stare să-şi îndeplinească dorinţa. Practicând apoi metodele curative indicate în această carte, s-a restabilit complet.

„Există un spirit (mental) comun tuturor oamenilor" (Ralph Waldo Emerson)

Miraculoasele puteri ale subconştientului existau dinainte ca noi să ne naştem. Înainte să ia naştere vreo biserică sau chiar lumea însăşi, aşa cum o cunoaştem noi astăzi. Marile adevăruri eterne, marile principii ale vieţii preced toate religiile. În spiritul acestor afirmaţii vă propun, în paginile ce urmează, să luaţi cunoştinţă de această putere extraordinară, transformatoare, care vă va tămădui rănile mentale şi psihice cu care vă confruntaţi. Ea va elibera pe cei care se încovoaie sub povara fricii şi va elimina complet limitările sărăciei, ale eşecului, ale mizeriei, ale suferinţei şi frustrării.

Tot ceea ce trebuie să faceţi este să vă uniţi mentalul

şi psihicul, focalizându-le cu putere asupra a ceea ce doriţi să manifestaţi; puterile creatoare ale subconştientului vor răspunde imediat. Începeţi acum, chiar de astăzi şi permiteţi astfel miracolelor să se producă în viaţa dumneavoastră.

Perseveraţi, perseveraţi mereu, până când soarele va răsări din nou şi umbrele aducătoare de necazuri şi suferinţe vor dispărea cu desăvârșire din viaţa voastră.

CAPITOLUL I

ÎN NOI SE ASCUNDE UN ADEVĂRAT TEZAUR

Bogăţiile infinite ale lumii sunt chiar aici, aproape de noi, așteptând să ne deschidem sufletul pentru a le contempla. Există în fiinţa umană o adevărată mină de aur, o bogăţie inestimabilă, de unde puteţi extrage tot ce aveţi nevoie pentru a trăi o viaţă splendidă, fericită, îndestulată. Mulţi oameni nici n-au idee despre acest tezaur de inteligenţă şi dragoste ce sălăşluieşte în ei. Oricare ar fi obiectul dorinţelor voastre, îl puteţi obţine din acest tezaur. O bucată de oţel magnetizată poate atrage şi ridica o cantitate de fier ce cântărește de 12 ori mai mult decât ea, dar aceeaşi bucată de oţel nu poate clinti o pană. Tot astfel, există două tipuri de oameni: pe de o parte sunt cei „magnetizaţi”, plini de încredere, care ştiu că s-au născut pentru a reuşi în tot ceea ce întreprind. Pe de altă parte sunt cei „demagnetizaţi”, plini de îndoieli, teamă, incertitudini, prejudecăţi şi superstiţii. Să descoperim împreună deci acest secret al reuşitei, care se transmite din generaţie în generaţie, din timpuri imemoriale.

Marele secret al reuşitei în viaţă

Care credeţi că este acest secret? Cum poate fi el aflat şi mai ales, cum poate fi folosit? Răspunsul e foarte simplu. Marele secret rezidă în puterea miraculoasă, creatoare ce sălăşluieşte în subconştient, secret ţinut şi

ocultat în ultimul loc în care cei mai mulţi dintre noi l-am fi căutat vreodată. Puteţi să aduceţi în viaţa dumneavoastră mai multă bogăţie, sănătate, putere, bucurie şi fericire tocmai prin cunoaşterea şi folosirea acestei puteri ascunse în subconştient.

Nu e nevoie să cuceriţi această imensă putere, deoarece deja o posedaţi. Trebuie doar să învăţaţi cum să vă serviţi de ea, cum să o aplicaţi în diverse situaţii de viaţă. Parcurgând tehnicile simple expuse în continuare veţi dobândi, în plus, şi înţelegerea fenomenelor ce se produc. Veţi fi astfel inspiraţi de o nouă lumină şi veţi cunoaşte o forţă care va îndeplini toate speranţele voastre, făcând ca visul să devină realitate. Chiar din acest moment, luaţi hotărârea de a proceda în acest mod; viaţa voastră va deveni mai frumoasă, mai veselă şi mai nobilă decât a fost vreodată.

În profunzimile subconştientului sălăşluiesc înţelepciunea nesfârșită, puterea şi bogăţia fără limite. Toate acestea aşteaptă să fie descoperite şi canalizate în mod corect şi benefic. Este timpul să vă cunoaşteţi disponibilităţile latente, pentru ca ele să capete o formă concretă în această lume.

Doar inteligenţa infinită, ascunsă în subconştient, poate revela tot ce aveţi nevoie să ştiţi în orice moment şi oriunde v-aţi afla, atât timp cât vă menţineţi deschişi şi receptivi la stimulii şi energiile subtile din macrocosmos. Veţi putea astfel căpăta gânduri şi idei noi, care vă vor permite să realizaţi invenţii şi descoperiri minunate, să scrieţi cărţi ori piese de teatru geniale. În plus, înţelepciunea din subconştient va putea revela cunoştinţe originale, permiţându-vă să descoperiţi modul perfect de a vă manifesta în lume, şi adevăratul vostru loc în viaţă. Astfel, veţi putea atrage lângă voi partenerul ideal sau asociatul de care aveţi nevoie în afaceri. Este dreptul vostru să descoperiţi lumea interioară a gândurilor, a sentimentelor, o lume plină de putere, de lumină, de dragoste şi frumuseţe. Aceste forţe ascunse sunt foarte puternice. În subconştient veţi găsi soluţia tuturor

problemelor cu care vă confruntaţi şi cauzele tuturor problemelor existente. Eu însumi am văzut cum puterea emanată din subconştient a vindecat infirmi, le-a redat forţa şi sănătatea, ei devenind capabili să se reintegreze în viaţa socială, să cunoască bucuria, sănătatea şi zâmbetul fericit. Această putere curativă poate vindeca spiritul frământat sau inima zdrobită. Doar ea vă poate elibera din închisoarea pe care singuri aţi construit-o, căci ea poate să dea la o parte orice fel de constrângeri materiale, psihice sau mentale.

Necesitatea unei baze practice în revelarea misterelor subconştientului

În orice domeniu este imposibil un progres real în absenţa unei baze practice, care să poată fi aplicată de oricine, printr-un efort corespunzător. Cu cât veţi cunoaşte mai bine legile unei astfel de practici şi modul de aplicare al lor, cu atât veţi dobândi o mai mare siguranţă în comportamentul de zi cu zi şi în felul în care judecaţi diferitele aspecte şi probleme ale vieţii.

Să nu credeţi că principiile din chimie, fizică şi s-au matematică diferă de principiile ce guvernează subconştientul vostru. Să considerăm un principiu unanim acceptat: „Suprafaţa apei are tendinţa de a deveni mereu orizontală”. Este o lege universală, aplicabilă apei oriunde s-ar afla. Să luăm un alt principiu: „Materia încălzită se dilată”. Este valabil oriunde, în orice moment sau împrejurare. Dacă încălziţi o bucată de oţel, ea se dilată, indiferent dacă vă aflaţi în China, Anglia sau India. Acesta este un adevăr universal. Este, de asemenea, un adevăr universal, că tot ceea ce imprimaţi în subconştient se va exprima pe ecranul vieţii sub forma unei experienţe sau a unui eveniment anume.

Rugăciunea vă este ascultată pentru că subconştientul vostru este chiar principiul folosit, prin principiu înţelegând modul în care acţionează o anumită forţă. De exemplu, principiul electricităţii este ca această

forţă să ia naştere între un potenţial ridicat şi unul mai mic ca valoare. Nu veţi putea modifica acest principiu, dar vă veţi putea servi de el şi, cooperând cu el, să realizaţi noi invenţii, descoperiri ce vor constitui adevărate beneficii pentru umanitate.

Subconştientul, deci, reprezintă principiul şi el acţionează în virtutea legii credinţei. Să vedem acum ce este credinţa, de ce şi cum se modifică ea. Legile subconştientului sunt legi care implică foarte mult puterea credinţei din partea unei fiinţe umane. Prin urmare, trebuie să credeţi în acţiunea sa, să credeţi chiar în uriaşa putere a credinţei. Tot ce vi se întâmplă, evenimentele, acţiunile pe care le întreprindeţi sunt reacţii ale subconştientului la gândurile cultivate cu perseverenţă în minte. Este important de ştiut că nu atât obiectul credinţei este esenţial, ci însăşi credinţa fermă menţinută cu tărie şi hotărâre este cea care va duce la obţinerea rezultatului scontat. Eliminaţi cu fermitate toate ideile false şi superstiţiile de orice fel. Încetaţi să mai fiţi receptivi la opiniile eronate sau temerile de multe ori nejustificate ce înlănţuiesc marea majoritate a oamenilor. A venit timpul să căpătaţi încredere în adevărurile eterne ce guvernează viaţa. Acestea nu se vor schimba niciodată. Astfel, veţi progresa spiritual din ce în ce mai mult. Întreţineţi numai gânduri armonioase, aspiraţii către sănătate, pace lăuntrică şi bunăvoinţă. Atunci, în viaţa şi în destinul vostru se vor petrece adevărate miracole.

Caracterul dual al minţii

Deşi nu pare evident, mintea este alcătuită din două părţi distincte. Linia de demarcaţie dintre ele este binecunoscută filosofilor. Cele două aspecte ale mentalului sunt fundamental diferite, căci domeniile lor de acţiune sunt distincte. Ele sunt numite **mentalul obiectiv** şi **mentalul subiectiv**, adică mentalul conştient şi cel subconştient, spiritul treaz şi cel care doarme, eul de suprafaţă şi eul profund, mentalul ce supraveghează

acţiunile voluntare şi cel ce supraveghează acţiunile involuntare, masculinul şi femininul. Pentru a desemna acest caracter dual al minţii, vom folosi în continuare termenii: conştient şi subconştient.

Conştientul şi subconştientul

Pentru o înţelegere cât mai corectă a fenomenelor ce se petrec în mintea noastră, vom asemăna mintea cu o grădină. Dumneavoastră sunteţi grădinarul, care plantează în tot cursul zilei diferite seminţe (gândurile întreţinute în subconştientul propriu). Ceea ce acum semănaţi în subconştient veţi recolta ca efecte mai târziu, în corpul şi destinul dumneavoastră.

De aceea, începeţi prin a semăna gânduri de pace, de bucurie, de bunăvoinţă şi prosperitate. Meditaţi în linişte şi plini de aspiraţie asupra acestor calităţi, acceptaţi-le în mod plenar în mentalul conştient, adică în cel care raţionează. Continuaţi să cultivaţi cu perseverenţă aceste minunate gânduri – seminţe şi veţi culege o recoltă bogată. Subconştientul vostru este asemenea unui sol, ce hrăneşte orice fel de seminţe, fie ele bune sau rele. Credeţi că agricultorii culeg struguri din mărăcini sau smochine de pe scaieţi? Orice gând este o cauză şi orice acţiune este un efect. De aceea, este esenţial să ne dirijăm gândurile, astfel încât să nu creăm decât fenomene benefice. atât timp cât gândiţi în mod corect şi înţelegeţi acest mecanism, dacă gândurile depozitate mereu în subconştient sunt constructive, armonioase şi paşnice, puterea lui colosală vă va răspunde şi va crea numai stări armonioase, precum şi o tovărăşie agreabilă şi favorabilă din toate punctele de vedere. Dacă veţi începe să controlaţi procesele ce au loc în gândire, veţi deveni capabili să vă folosiţi puterile subconştiente în orice problemă, oricât de dificilă ar fi ea. Altfel spus, veţi începe să controlaţi şi să colaboraţi în mod conştient cu puterea infinită, cu legea atotputernică ce guvernează toate fenomenele acestei lumi.

Priviţi în jurul vostru şi, oriunde v-aţi afla, veţi remarca uşor că marea majoritate a oamenilor trăieşte în lumea exterioară; doar cei cu adevărat iluminaţi se preocupă intens de descoperirea formidabilelor lumi subtile şi spirituale din interiorul lor. Amintiţi-vă că lumea interioară este formată din chiar gândurile, sentimentele şi imaginile mentale care creează lumea exterioară. Ca urmare, singura şi adevărata putere creatoare este lumea din noi şi orice fenomen cu care ne confruntăm în exterior este de fapt creat chiar de noi înşine în mod conştient sau inconştient, în universul interior.

Prin cunoaşterea interacţiunii ce are loc între conştient şi subconştient, vă veţi putea transforma întreaga viaţă. Pentru a schimba condiţiile exterioare, trebuie să acţionaţi asupra cauzei care le-a produs. Majoritatea oamenilor încearcă să modifice circumstanţele şi situaţiile cu care se confruntă doar prin acţiuni directe şi superficiale asupra lor. Pentru a suprima neînţelegerile, dezordinea, sărăcia sau neputinţa, trebuie înlăturată cauza lor, care este tocmai în felul în care gândiţi.

Trăiţi într-un ocean profund, plin de bogăţii infinite. Subconştientul vostru este extrem de sensibil la orice gând pe care-l nutriţi. Aşadar, gândurile voastre pun în mişcare inteligenţa potenţială şi înţelepciunea, forţele vitale şi energiile latente. Aplicând în practică legile mentalului, aşa cum sunt ele prezentate în acest capitol, veţi reuşi să aduceţi în viaţa voastră confortul, uitând astfel de grijile sărăciei, şi ale morbidităţi. De asemenea, superstiţia şi nesiguranţa vor fi înlocuite de înţelepciune. Pacea lăuntrică va alunga orice durere, veselia va înlocui tristeţea, lumina va birui asupra tenebrelor. Veţi dobândi astfel libertate spirituală şi o deplină încredere în voi înşivă, iar succesul nu va întârzia să apară în orice veţi întreprinde. Desigur că, din punct de vedere material, psihic şi mental, nu poate exista binecuvântare mai mare decât obţinerea acestor calităţi.

Majoritatea marilor savanţi, a artiştilor, poeţilor, cântăreţilor, scriitorilor sau a marilor inventatori au

cunoscut din proprie experienţă legătura intimă dintre conştient şi subconştient.

Într-o zi, Caruso, marele tenor, s-a confruntat cu neplăcerile tracului înaintea unui concert. Spunea că-şi simţea gâtul paralizat de spasme din cauza fricii cu care se confrunta. Transpiraţia curgea din abundenţă pe faţa sa. Îi era ruşine că încă mai tremura de nelinişte şi spaimă, iar peste câteva minute urma să intre în scenă. Îşi spunea: „Mă voi face de râs. Nu voi putea cu niciun chip să cânt”. Deodată, în prezenţa celor din culise, începu să strige: „Micul Eu vrea să-l sugrume pe Marele Eu!”. Prin Marele Eu, el înţelegea puterea nesfârșită, înţelepciunea, ce sălăşluia în subconştient. Caruso continuă: „Du-te, pleacă! Marele Eu vă reuşi să cânte!”. Subconştientul i-a răspuns, inundându-i toată fiinţa cu o forţă nebănuită. Într-adevăr, venind pe scenă, Caruso a cântat nemaipomenit, cucerindu-şi auditoriul. Evident, marele tenor cunoştea cele două nivele ale mentalului: conştientul raţional şi subconştientul, lipsit de raţiune, care răspunde întocmai gândurilor pe care le întreţinem. Atât timp cât conştientul (Micul Eu) este plin de neîncredere, de griji, de anxietate, emoţiile negative născute în subconştient (Marele Eu) copleşesc fiinţa cu sentimente de panică şi disperare. Când observaţi acest fenomen, ca şi Caruso, puteţi să comandaţi autoritari emoţiilor iraţionale, spunând: „Taci, eu comand, iar tu trebuie să te supui. Te controlez pe deplin şi nu trebuie să te manifeşti acolo unde nu ai ce căuta”. Va fi fascinant şi interesant să constataţi că puteţi vorbi cu autoritate şi putere de convingere fiinţei voastre profunde şi iraţionale, pentru a restabili liniştea, armonia şi calmul spiritual. Subconştientul este permanent subiectul sugestiilor conştientului şi, de aceea, el mai este numit şi mentalul subiectiv.

Diferenţe marcante între conştient şi subconştient

Vom ilustra principalele deosebiri ce există între cele

două părţi ale mentalului prin următoarele comparaţii: mentalul conştient este asemenea unui căpitan de vapor care stă pe punte. El dirijează toate manevrele şi dă ordine oamenilor aflaţi în sala motoarelor care la rândul lor controlează cazanele, instrumentele etc. Mecanicii nu ştiu încotro se îndreaptă nava, dar se supun ordinelor pe care le primesc. Ei pot chiar să facă astfel încât nava să eşueze pe stânci, dacă omul de pe punte, le dă indicaţii eronate. Mecanicii i se supun în mod automat, pentru că el este comandantul.

Căpitanul este stăpân pe navă şi ordinele sale sunt executate întocmai. Tot astfel, mentalul conştient este căpitanul navei care este constituită din fiinţa, anturajul şi toate afacerile voastre. Subconştientul primeşte absolut toate ordinele pe care i le daţi şi le consideră adevărate. Dacă repetaţi mereu: „Nu am mijloace pentru a cumpăra asta sau cealaltă”, subconştientul primeşte aceste gânduri şi face în aşa fel încât să nu puteţi avea ceea ce vă doriţi. Dacă veţi continua să spuneţi: „Nu am destui bani să-mi cumpăr această maşină, să fac această călătorie, să stau în această casă sau să am acest palton de blană”, atunci puteţi fi siguri că subconştientul se va supune ordinelor voastre şi veţi trece prin viaţă fără să vă bucuraţi de toate lucrurile pe care le doriţi.

Anul trecut, de Crăciun, o fermecătoare studentă la Universitate contempla în vitrina unui magazin un rucsac, pe cât de frumos, pe atât de scump. Se pregătea să se întoarcă în Buffalo (statul New York), pentru a petrece sărbătorile de iarnă în mijlocul familiei. Tocmai îşi spunea: „Ce păcat că nu am destui bani să mi-l cumpăr”, când îşi aminti că mă auzise spunând în timpul conferinţelor pe care le ţinusem: „Niciodată să nu terminaţi cu o declaraţie negativă, contraziceţi-o imediat şi atunci miracolele nu vor întârzia să apară”. În acel moment, tânăra îşi spuse: „Rucsacul este al meu. Este de vânzare, iar eu pot să-l am. Subconştientul meu va face în aşa fel, încât să-l primesc cadou”. La ora 8 în aceeaşi seară, logodnicul ei îi oferi cadou un rucsac foarte asemănător celui pe care ea îl

admirase dimineaţa şi cu care se identificase mental. Ea îşi umpluse mintea cu gânduri de aşteptare a cadoului şi apoi a lăsat totul în seama subconştientului, care ştia cum să-i îndeplinească dorinţa. Tânăra studentă mi-a spus mai apoi: „Nu aveam banii necesari pentru a cumpăra acel rucsac, dar acum ştiu unde pot găsi şi banii şi orice lucru de care am nevoie: în tezaurul intern care se află chiar în mine”.

Un alt exemplu edificator: dacă spuneţi: „Nu-mi plac ciupercile” şi apoi sunteţi servit cu o mâncare de ciuperci, veţi suferi de indigestie, căci subconştientul dumneavoastră îşi spune: „Stăpânului (mentalul conştient) nu-i plac ciupercile”. Este un exemplu amuzant, ce ilustrează modurile specifice de operare ale mentalului conştient şi ale celui subconştient. O femeie afirma: „Mă trezesc la ora 3 dimineaţa de câte ori beau cafea seara”. În consecinţă, când ea bea seara cafea, subconştientul o trezea, ca pentru a-i spune: „Stăpânul vrea să te trezeşti la ora 3”. Subconştientul vostru lucrează 24 de ore din 24 şi vă copleşeşte cu rodul gândurilor pe care le întreţineţi.

Cum reacţionează subconştientul

O doamnă mi-a scris acum câteva luni: „La vârsta de 77 de ani eram văduvă şi copiii erau deja mari. Trăiam singură, din veniturile asigurate de o mică pensiune. Am ascultat conferinţele dumneavoastră despre puterea nemărginită a subconştientului, în cursul cărora afirmaţi că ideile pot fi inoculate în subconştient prin repetarea lor, prin credinţă şi aşteptând ca ele să se împlinească. Am început să-mi repet frecvent, trăind intens, aceste cuvinte: Sunt dorită de cineva. Am o căsnicie fericită cu un om bun, iubitor şi interesat de lucruri spirituale. Sunt în deplină siguranţă. Am făcut aceste afirmaţii de mai multe ori pe zi, timp de două săptămâni şi, într-o zi, mi-a fost prezentat un farmacist mai retras. Mi s-a părut demn de a fi iubit, înţelegător şi cu credinţă în Dumnezeu. Era răspunsul perfect la rugăciunea mea. În cursul săptămânii următoare m-a cerut în căsătorie. Ştiu cu siguranţă că

înţelepciunea din subconştientul meu ne-a unit, printr-o voinţă divină”.

Acea doamnă a descoperit că bogăţiile cele mai mari se află chiar în fiinţa ei. Rugăciunea ei sinceră, făcută din inimă, a penetrat adânc în subconştient, care este agentul creator. Din momentul în care a reuşit să creeze o imagine mentală clară a ceea ce-şi dorea, subconştientul i-a răspuns în virtutea legii rezonanţei. Mentalul profund, plin de înţelepciune, a unit cele două fiinţe.

Scurt rezumat al ideilor de reţinut

1. Adevărata bogăţie se află în propria fiinţă. Acolo trebuie să căutaţi împlinirea dorinţelor.

2. Marele secret al geniilor din toate epocile a fost capacitatea extraordinară de a intra în contact cu puterile subconştientului şi de a le folosi corespunzător. Şi dv. puteţi să faceţi la fel.

3. Subconştientul cunoaşte rezolvarea oricărei probleme. Dacă îi sugeraţi înainte de a adormi: „Doresc să mă trezesc la ora 6”, el vă va trezi exact la această oră.

4. Subconştientul este creatorul corpului vostru şi îi stă în putere să vindece orice boală. Sugestionaţi-l cu ideea unei sănătăţi perfecte şi el, fiind servitorul vostru fidel, se va supune.

5. Orice gând constituie o cauză şi orice situaţie reprezintă un efect.

6. Dacă doriţi să scrieţi o carte, o minunată piesă de teatru, să ţineţi conferinţe inspirate, sugestionaţi-vă subconştientul cu putere, din tot sufletul, şi el vă va răspunde cu siguranţă.

7. Sunteţi asemenea unui căpitan ce-şi conduce vaporul. Trebuie să daţi subconştientului ordine potrivite, deoarece el controlează şi guvernează experienţele vieţii voastre.

8. Nu spuneţi niciodată: „Mi-e imposibil” sau „Nu am mijloace să…”. Subconştientul va prelua aceste sugestii şi va face astfel încât să nu aveţi banii sau să nu puteţi face

ce v-aţi propus. Afirmaţi mereu: „Îmi stă în puteri să fac orice datorită subconştientului meu”.

9. Credinţa este gândul permanent întreţinut în mod conştient. Respingeţi cu fermitate orice gând că cineva sau ceva v-ar putea face rău. Aveţi încredere în puterea subconştientului de a vă vindeca, inspira, revitaliza şi îmbogăţi.

10. Schimbaţi-vă în sens benefic modul de a gândi; numai în aşa veţi influenţa pozitiv destinul.

CAPITOLUL II

MODALITATEA DE MANIFESTARE ŞI ACŢIUNE A MENTALULUI FIINŢEI UMANE

Trebuie să învăţaţi să folosiţi creator uriaşa forţă mentală de care dispuneţi. Activitatea mentală, după cum ştim, este structurată pe două niveluri: cel conştient sau raţional şi cel subconştient sau iraţional. Pentru a gândi, vă folosiţi de mentalul conştient. Astfel, toate gândurile penetrează în subconştient, care le ascultă fidel şi manifestă exact situaţiile sau stările psihice corespondente acestor gânduri. Subconştientul este sediul emoţiilor, dorinţelor, sentimentelor şi trăirilor latente în om; este însăşi forţa creatoare în fiinţa umană. Dacă nutriţi gânduri benefice veţi avea parte numai de bine, dar dacă veţi gândi negativ, atunci se vor manifesta mereu doar forţe negative. Acesta este modelul, aparent simplu, în care lucrează permanent mentalul. Esenţial de reţinut este că, odată ce o idee a fost acceptată de către subconştient, acesta începe practic imediat să acţioneze, pentru ca ideea să devină realitate. Iată, deci, un adevăr foarte interesant şi foarte subtil: forţele latente din subconştient pot fi puse în mişcare, în egală măsură, atât de un gând malefic, cât de unul benefic.

Această lege, aplicată într-o manieră greşită, poate provoca multe suferinţe şi necazuri, o mare nefericire, eşecul oricărei acţiuni întreprinse şi frustrarea întregii

fiinţe. Dacă însă vă veţi obişnui să nutriţi mereu gânduri armonioase şi benefice, veţi observa negreşit că succesul va apărea neîntârziat, iar sănătatea şi prosperitatea vă vor jalona întreaga viaţă.

Pentru a începe să gândiţi constructiv este indispensabil ca în prealabil să fi dobândit măcar într-o oarecare măsură calmul mental şi o stare fizică bună. Tot ce veţi afirma, veţi simţi că poate fi realizat, va fi acceptat ca atare şi manifestat de forţele latente din dumneavoastră. Deci, ceea ce vă rămâne de făcut este să acţionaţi astfel încât subconştientul să accepte sugestia respectivă. De pildă, emiteţi un anumit ordin mental, iar subconştientul va reproduce fidel ideea pe care i-aţi imprimat-o. Aceasta este legea care stă la baza fenomenului sugestiei: reacţia pe care o veţi obţine de la subconştient va fi identică cu natura sugestiei pe care aţi întreţinut-o în mod conştient.

Psihologii şi psihiatrii afirmă că, atunci când sugeraţi anumite idei subconştientului, în celulele creierului se produc o serie de transformări specifice. Imediat el acceptă sugestia, începe să o pună în execuţie făcând diferite asociaţii de idei şi, pentru a-şi atinge scopul, se foloseşte de orice cunoştinţă pe care aţi acumulat-o în decursul vieţii. Înţelepciunea şi puterea ce sălăşluiesc latent în voi se află oricând la dispoziţia subconştientului, iar acesta are capacitatea de a mobiliza forţele naturii, pentru a face ca ideea respectivă să devină realitate. Uneori, poate răspunde pe loc, alteori trebuie să treacă zile, săptămâni sau chiar mai mult timp, până când problema să fie rezolvată.

Prin ce diferă nivelul conştient al minţii de nivelul ei subconştient

Reţineţi încă de la început faptul că nu este vorba deloc de două spirite ce convieţuiesc în acelaşi corp ci mai curând că există şi se manifestă două tipuri de activităţi mentale, într-o singură fiinţă. Mentalul conştient sau

conştiinţa care raţionează are posibilitatea de a alege. De exemplu, puteţi alege cărţile care vă plac, casa cea mai confortabilă, iubitul sau iubita de o viaţă. Pe de altă parte, inima bate, sistemul digestiv funcţionează, la fel şi cel respirator, fără nicio alegere sau imprimare conştientă din partea dumneavoastră, fiind controlate în mod direct de către subconştient. Subconştientul acceptă ceea ce îi este impus sau, cu alte cuvinte, ceea ce gândiţi în mod permanent. Subconştientul nu judecă faptele, aşa cum o face mentalul conştient ci este asemenea pământului care primeşte orice fel de seminţe, fie bune, fie rele. Gândurile noastre sunt active şi ele constituie seminţele din templu. Ideile negative, distructive, continuă să lucreze în subconştient şi se vor manifesta în viaţa voastră sub forma unor experienţe mai mult sau mai puţin plăcute. Aşadar, subconştientul nu este interesat dacă gândurile voastre sunt bune sau rele, adevărate sau false, ci pur şi simplu răspunde în conformitate cu natura acestor gânduri. De exemplu, dacă în mod conştient acceptaţi ceva ca fiind adevărat, chiar dacă acea idee este falsă, subconştientul vostru o va face cu putinţă şi va materializa ideea respectivă, în modul pe care dumneavoastră îl aşteptaţi.

Diferite experimente efectuate de psihologi

Numeroase experienţe de hipnoză făcute de către psihologi renumiţi au dovedit că subconştientul nu este în stare să facă selecţii sau comparaţii, deci nu poate raţiona. De nenumărate ori, practica a arătat că subconştientul acceptă orice sugestie, chiar falsă şi reacţionează docil conform naturii acesteia. Iată un exemplu ce ilustrează supunerea oarbă a subconştientului faţă de orice sugestie: dacă un hipnotizator foarte abil îi sugera unui subiect că este Napoleon Bonaparte, o pisică, ori un câine, acesta îşi juca rolul în mod serios, cu o uimitoare exactitate. Personalitatea sa se transforma radical pe moment, căci credea cu adevărat că este ceea ce hipnotizatorul îi sugera. Un hipnotizator priceput poate sugera orice şi

oricui: unui subiect îi poate sugera că are mâncărimi, altuia că îi curge nasul, unui al treilea că este o statuie de marmură şi unui al patrulea că îngheaţă de frig. Fiecare din aceştia va reacţiona conform sugestiei ce i-a fost imprimată, total insensibil la ce se petrece în jur.

Aceste exemple demonstrează clar că există o diferenţă netă între conştientul care raţionează şi subconştient, care este impersonal, nu are capacitatea de a alege şi ia drept bună orice idee care ajunge la nivelul său. De aceea, este foarte important să alegem cu atenţie doar gândurile, ideile şi concepţiile benefice, armonioase şi să ne umplem astfel sufletul de bucuria armoniei universale.

Diferenţa dintre mentalul obiectiv şi cel subiectiv

Mentalul conştient mai este numit şi **mental obiectiv**, pentru că prin el sunt cunoscute obiectele exterioare. Mentalul obiectiv are conştiinţa lumii obiective, pe care o percepe cu ajutorul celor cinci simţuri. El învaţă prin observare directă, prin experimentare sau prin educaţie. Principala sa îndatorire este aceea de a raţiona.

Subconştientul mai este numit şi **mental subiectiv**. El ia cunoştinţă de ceea ce vă înconjoară prin mijloace specifice, independente de cele 5 simţuri, percepând realitatea prin intuiţie. Subconştientul este sediul emoţiilor, arhiva amintirilor voastre. Deci, el reprezintă o parte a conştiinţei care se manifestă în stare de inconştienţă sau de somnolenţă. Mentalul subiectiv poate vedea fără a se folosi de ochi. De asemenea, el poate părăsi corpul fizic pentru a călători în lumi paralele, aducând apoi informaţii despre cele percepute acolo. În acest fel, puteţi citi gândurile altora fără să vă folosiţi de mijloacele obişnuite de comunicaţie.

Subconştientul nu este capabil să raţioneze, aşa cum procedează mentalul conştient

Într-o controversă oarecare, subconştientul nu poate găsi niciun argument, fie el pro sau contra. Astfel, dacă emiteţi sugestii false, el le va accepta ca fiind adevărate, materializându-se sub formă de situaţii de viaţă, experienţe sau diferite alte evenimente. Tot ceea ce vi se întâmplă este rezultatul gândirilor imprimate în subconştient. Dacă i-aţi impus concepte false, cel mai bun mijloc de a le înlătura este tocmai repetarea frecventă a unor idei opuse lor, armonioase şi constructive. Astfel, veţi putea forma un nou obicei, acela de a întreţine gânduri benefice, căci subconştientul este sediul obişnuinţelor şi obiceiurilor de tot felul. Gândurile pe care le nutriţi în mod frecvent lasă urme adânci în subconştient. Dacă ele sunt armonioase, paşnice şi constructive veţi avea numai de câştigat. Dar dacă aţi lăsat să vă domine îndoiala, neliniştea şi alte gânduri distructive, cel mai bun remediu este să conştientizaţi uriaşa forţă ce sălăşluieşte în subconştient şi să luaţi hotărârea de a atinge o stare perfectă de fericire şi sănătate. Subconştientul, fiind mereu unit cu sursa divină a tuturor lucrurilor, vă va elibera de orice constrângere şi vă va reda fericirea la care aspiraţi cu atâta fervoare.

Imensa putere a sugestiei

Din cele expuse mai înainte, aţi înţeles, desigur, că mentalul conştient este „cel care veghează” şi că principala sa atribuţie ar trebui să fie aceea de a proteja subconştientul împotriva falselor impresii. De asemenea, ştim deja că una din legile fundamentale ale mentalului este următoarea: subconştientul este în permanenţă sensibil la diferitele sugestii, fie că ele provin direct de la subiectul în cauză, ori din exteriorul lui. Subconştientul nu face comparaţii sau raţionamente şi nici nu reflectează, aceste funcţii fiind caracteristice mentalului conştient. Subconştientul nu face altceva decât să răspundă la sugestii şi nu are vreo preferinţă pentru vreun anumit

domeniu de acţiune.

Iată un exemplu clasic în legătură cu puterea uriaşă pe care o poate avea sugestia. Să presupunem că sunteţi la bordul unui pachebot şi abordaţi un pasager, spunându-i cu un aer nevinovat: „Păreţi bolnav. Ce palid sunteţi! Cred că aveţi rău de mare. Să vă conduc în cabina dumneavoastră!” Veţi observa că pasagerul păleşte într-adevăr. Sugestia dumneavoastră negativă este acceptată, căci se asociază cu propriile lui temeri şi, odată ajuns în cabină, el ar suferi în realitate de răul de mare.

Diferite reacţii la aceeaşi sugestie

Desigur, oamenii reacţionează diferit la aceeaşi sugestie, în funcţie de condiţionarea deja prezentă în subconştientul lor şi încrederea pe care o au în ei înşişi. De exemplu, dacă veţi merge la un marinar de pe acelaşi pachebot şi îi veţi spune plin de solicitudine: „Prietene, ai un aer trist. Nu cumva suferi de rău de mare?”. În funcţie de temperamentul său, el fie va râde cu poftă de gluma dumneavoastră, fie se va arăta iritat. Oricum, va rămâne imun la această sugestie negativă, datorită siguranţei de sine. În consecinţă, sugestia nu a făcut altceva decât să-i mărească încrederea în sine, fără să-i provoace teamă sau nelinişte. Dicţionarul spune că sugestia reprezintă procesul mental prin care o idee este întreţinută, acceptată şi mai apoi pusă în execuţie. E bine să amintim însă că nicio sugestie nu poate pătrunde în subconştient fără ca ea să fie mai întâi acceptată în mod conştient. Aşadar, conştiinţa are puterea de a respinge o sugestie. Marinarul din exemplul anterior nu are frică de răul de mare, fiind convins de imunitatea sa şi astfel sugestia negativă nu are nicio putere asupra lui. Sugestia răului de mare rezonează tocmai cu teama de această suferinţă în cazul pasagerului. La fel, fiecare dintre noi are propriile temeri, opinii şi convingeri intime care-i guvernează viaţa. Nicio sugestie nu are putere dacă nu este acceptată mental. Astfel, puterile ce sălăşluiesc în subconştient se

manifestă în mod limitat, în funcţie de condiţionările deja existente.

Cum şi-a pierdut cineva braţul din cauza unei sugestii greşite

Timp de doi ani, am ţinut o serie de conferinţe la *London Truth Forum*. Am fondat acest Forum cu mulţi ani în urmă. Directoarea sa, dr. Evelin Fleet, mi-a arătat un articol ce apăruse într-un ziar englez, în legătură cu puterea sugestiei. În ziar era relatat cazul unui om care a repetat timp de doi ani aceeaşi frază: „Mi-aş da o mână, numai să fie vindecată fiica mea”. Fata suferea de artrită acută şi de o boală a pielii ce părea incurabilă. Tratamentul medical rămăsese neputincios, iar tatăl ei, animat de dorinţa de a-şi vedea fiica vindecată, şi-a exprimat dorinţa sub forma acestei afirmaţii. Ziarul relata apoi cum, într-o coliziune dintre maşina familiei respective şi un alt automobil, braţul tatălui a fost retezat şi, în acela şi timp, au dispărut artrita şi boala de piele de care suferea tânăra. Trebuie să fiţi siguri că impuneţi subconştientului numai sugestii care să aducă sănătatea, să vă binecuvânteze şi să vă inspire în tot ceea ce faceţi. Subconştientul nu ştie de glumă, ci înţelege *ad litteram* ce îi sugeraţi.

Cum a fost învinsă teama cu ajutorul sugestiei

Autosugestia este sugestia adresată de cineva lui însuşi, cu un scop bine definit. Herbert Parkyn, în excelentul său manual despre autosugestie, relatează următorul incident amuzant, pe care cred că-l veţi aprecia şi dumneavoastră: „Un vizitator new-yorkez aflat la Chicago şi-a privit la un moment dat ceasul (care era cu o oră înainte faţă de ora locală) şi i-a spus prietenului său din acel oraş că era ora prânzului. Ca urmare, locuitorul din Chicago, fără să se gândească la diferenţa de fus orar, i-a spus musafirului că îi e foame şi trebuie să meargă

imediat să mănânce”.

Putem folosi autosugestia pentru a învinge orice teamă sau obicei rău. O tânără cântăreaţă a fost invitată la o audiţie. Îşi dorise mult această invitaţie dar, din cauza tracului, deja fusese respinsă de trei ori. Deşi tânăra avea o voce foarte frumoasă, ea îşi spunea mereu: „Poate totuşi mă vor accepta. În sfârșit, eu o să fac tot ce pot, deşi mă simt plină de teamă şi nelinişte”. Subconştientul a reacţionat prompt la aceste autosugestii negative, şi, luându-le drept nişte cereri, a făcut tot posibilul pentru a le îndeplini. În cazul relatat, cauza insuccesului era chiar autosugestia involuntară şi greşit direcţionată a persoanei respective, generată de gândurile de teamă şi de emoţiile respective. Totuşi, femeia a reuşit să-şi depăşească frica aplicând următoarea tehnică: de trei ori pe zi se izola într-o cameră, se instala confortabil într-un fotoliu, se liniştea şi închidea ochii. Apoi începea să-şi relaxeze corpul şi mintea. Calmul psihic favorizează pasivitatea mentală şi face ca subconştientul să fie mai receptiv la sugestii. tânăra a neutralizat sugestia de teamă, afirmând: „Cânt minunat, sunt calmă, liniştită, plină de încredere în vocea mea melodioasă”. Continua să repete această declaraţie lent, în clar, trăind cu intensitate semnificaţia ei, de 5 – 10 ori într-o şedinţă. Făcea acest lucru de trei ori pe zi şi o dată înainte de a adormi. La sfârșitul săptămânii a fost calmă şi foarte sigură pe ea, iar în timpul audiţiei s-a descurcat admirabil, fiind bineînţeles admisă.

Cum şi-a recăpătat cineva memoria

O persoană în vârstă de 75 de ani obişnuia să spună: „Pe zi ce trece îmi slăbeşte memoria”. Ea a reuşit să înlăture acest obicei dăunător practicând de mai multe ori pe zi metoda autosugestiei, în felul următor: „Începând de astăzi, memoria mea se îmbunătăţeşte în toate domeniile. Pot să-mi amintesc tot ce am nevoie, oricând, în orice loc. Impresiile pe care le percep sunt din ce în ce mai clare şi reţin în mod automat orice, cu o mare uşurinţă. Tot ce

doresc să-mi amintesc apare imediat şi în forma cea mai exactă. Fac progrese rapide în fiecare zi şi în curând memoria mea va fi mai bună decât a fost ea vreodată". După trei săptămâni, memoria i-a revenit la normal, iar persoana a fost deosebit de încântată de rezultatul miraculos pe care-l obţinuse.

Cum pot fi înlăturate neajunsurile unui caracter dificil

Mulţi oameni care se plângeau că au o fire nestăpânită au reuşit să-şi modeleze caracterul prin puterea autosugestiei, obţinând rezultate notabile. Ei au repetat cu perseverenţă de trei ori pe zi: următoarele afirmaţii: „Sunt din ce în ce mai bine dispus. Bucuria, fericirea şi calmul devin stările mele obişnuite de conştiinţă. Pe zi ce trece devin din ce în ce mai înţelegător şi mai iubitor. Pentru toţi cei care mă înconjoară, sunt o sursă de veselie şi bunăvoinţă şi transmit instantaneu în jurul meu această stare minunată. Fericirea şi bucuria mă însoţesc mereu şi de aceea sunt mereu liniştit".

Puterea constructivă sau distructivă a sugestiei

Iată în continuare, câteva exemple şi comentarii în legătură cu heterosugestia (adică sugestia pe care o primim de la alte persoane). Puterea sugestiei a jucat întotdeauna un rol important în viaţa şi în modul de a gândi al oamenilor, în toate colţurile lumii. În multe ţări, sugestia reprezintă pilonul central, factorul esenţial pe care se sprijină religia. Sugestia poate fi folosită pentru obţinerea controlului individual, dar poate fi utilizată şi pentru a comanda sau controla pe alţii care, de cele mai multe ori ignoră legile mentalului. În forma sa constructivă, sugestia este minunată, dar sub aspectul său negativ, ea poate deveni una dintre cele mai puternice forţe distructive, generând mizeria, eşecul în viaţă, suferinţa, boala şi dezastrele de orice fel.

Aţi acceptat acele sugestii?

Încă din copilărie, cea mai mare parte dintre noi am primit sugestii negative. Neştiind cum să le contracarăm, le-am acceptat în mod inconştient. Iată doar câteva dintre ele: „Nu poţi să faci asta!”, „Nu vei ajunge niciodată la un rezultat”, „Nu trebuie!”, „Vei greşi!”, „N-ai nicio şansă”, „Mereu te înşeli”, „Este inutil”, „E din ce în ce mai rău”, „La ce bun?”, „Nu e nevoie să pui atât de mult suflet”, „Eşti prea bătrân”, „Viaţa este o corvoadă fără de sfârşit”, „Dragostea este făcută doar pentru pasări”, „Nu vei ajunge la timp”, „Vei da faliment”, „Fii atent, te vei îmbolnăvi!” sau „Nu poţi să ai încredere în nimeni”. Dacă acum, ca adult, nu veţi folosi autosugestia constructivă şi profund benefică, adică să urmaţi o terapie de remodelare a procesului mental, acele impresii impregnate de-a lungul timpului vor constitui tot atâtea cauze ale eşecului în viaţa personală, ca şi în cea socială. Autosugestia reprezintă o modalitate de a vă elibera de mulţimea de condiţionări negative, care deformează comportamentul dumneavoastră în lume, împiedicând implementarea gândurilor benefice.

Sunteţi capabili să neutralizaţi sugestiile negative

Citiţi ziarele şi veţi descoperi o mulţime de fapte diverse, care sunt foarte potrivite pentru a semăna frica, grija, anxietatea, superficialitatea şi nefericirea. Dacă acceptaţi astfel de sugestii negative, gândurile de teamă ce vor lua naştere în mod firesc vă vor face să pierdeţi bucuria de a trăi şi de a vă realiza în viaţă. Ştiind de acum că puteţi înlătura toate sugestiile negative prin mentalizarea ideile opuse, benefice, veţi reuşi să neutralizaţi orice influenţă distructivă.

Fiţi mereu vigilenţi şi nu vă lăsaţi influenţaţi de vreo sugestie negativă ce poate veni de la cei din jur. Nu sunteţi

şi nu veţi fi niciodată obligaţi să vă lăsaţi pradă heterosugestiei distructive. Cu toţii am suferit în copilărie şi în adolescenţă de pe urma ei. Toţi ne amintim cum părinţii, prietenii, familia şi profesorii creau în jurul nostru o adevărată campanie de sugestionare negativă. Studiaţi şi analizaţi puţin cuvintele care v-au fost adresate de-a lungul timpului şi veţi descoperi cât de mult semănau ele cu propaganda, chiar dacă pentru familie şi profesori aceasta era inconştient abordată. Scopul lor era acela de a vă ţine în stăpânire şi de a vă insufla teama faţă de diferite realităţi cu care vă confruntaţi.

Acest proces de heterosugestie se petrece la fel în fiecare birou, în fiecare fabrică sau în fiecare club din această lume. Veţi observa că multe din aceste sugestii au drept scop să vă facă să gândiţi, să simţiţi şi să acţionaţi aşa cum vor ceilalţi, astfel încât aceştia să obţină toate avantajele.

Cum a reuşit sugestia negativă să ucidă un om

Iată un exemplu de heterosugestie: Unul din părinţii mei a consultat odată o clarvăzătoare venită din India, care i-a spus că avea inima slabă şi i-a prezis că va muri în luna următoare. Auzind acestea, tatăl meu a început să-şi anunţe membrii familiei şi s-a grăbit să-şi facă testamentul. Această sugestie a pătruns uşor în subconştientul lui tocmai pentru că el o accepta în întregime. Tatăl meu mi-a mai spus că acea clarvăzătoare era cunoscută ca având puteri oculte, care îi permiteau să facă atât bine, cât şi rău. Bineînţeles că tata a murit, aşa cum îi prezisese femeia, fără să se ştie măcar cauza morţii sale. Cred că mulţi dintre noi au ascultat istorisiri asemănătoare, la fel de ridicole şi de superstiţioase. Să studiem cazul în lumina cunoştinţelor pe care le avem acum în legătură cu modul cum acţionează subconştientul. Tot ceea ce mentalul conştient crede, va fi acceptat de către subconştient care, la rândul său, va manifesta acele idei în realitatea înconjurătoare. Tatăl meu era fericit, plin de forţă şi robust

înainte de a merge la acea clarvăzătoare. Dar ea i-a propus o sugestie extrem de dăunătoare, pe care el a acceptat-o. S-a speriat şi a început să se gândească doar la moartea ce urma să vină, în viziunea lui, în luna următoare. A renunţat la orice altă activitate şi s-a pregătit să moară. Această idee, întreţinută constant, a fost adevărata cauză a morţii sale. Ea a provocat într-un timp foarte scurt distrugerea definitivă a corpului fizic.

Acea clarvăzătoare nu avea puterea de a prezice viitorul nici cât o buturugă. Dacă n-ar fi găsit mediul propice de manifestare, sugestia ei n-ar fi avut nicio putere. Dacă tatăl meu ar fi cunoscut legile fundamentale ale mentalului, el ar fi respins cu hotărâre sugestia negativă şi ar fi refuzat să asculte vorbele femeii, ştiind bine că era dirijat spre acel gând. Sugestiile altora nu au absolut nicio putere prin ele însele, ci doar dacă dumneavoastră le primiţi şi sunteţi dispuşi să le acordaţi importanţă. Ele au nevoie de consimţământul dumneavoastră, au nevoie să fie întreţinute. Dacă sunteţi receptiv la anumite sugestii, atunci se poate spune că le puneţi la dispoziţie întreaga voastră fiinţă. Amintiţi-vă că, aveţi mereu posibilitatea de a alege. Alegeţi viaţa! Alegeţi sănătatea! Alegeţi dragostea!

Puterea unei premise care a fost acceptată

Mentalul lucrează după aceleaşi mecanisme ca un silogism. Astfel, orice premisă pe care o acceptaţi în mod conştient determină concluzia, deci rezultatul la care ajunge subconştientul în legătură cu o anumită problemă. Dacă premisa este adevărată, concluzia va fi la fel. De exemplu: orice virtute este demnă de laudă – bunătatea este o virtute – aşadar, bunătatea este demnă de laudă. Prima declaraţie este premisa şi concluzia decurge logic din premisă.

Un profesor universitar care a audiat câteva dintre conferinţele mele despre ştiinţa sugestiei îmi spunea: „Totul îmi merge pe dos, mi-am pierdut sănătatea, averea

şi prietenii. Tot ce ating se strică”. I-am explicat că trebuie să-şi impună o nouă premisă în gândire: aceea că inteligenţa infinită din subconştient îl ghidează, îl dirijează şi are grijă de el pe toate planurile: spiritual, mental şi material. Subconştientul îl va orienta în mod automat pe drumul cel bun, redându-i sănătatea şi calmul. Astfel, profesorul a formulat un plan potrivit cu modul în care dorea să-şi trăiască viaţa şi iată, în continuare, care a devenit principala premisă mentală de la care pornea: „Înţelepciunea mă conduce şi mă ghidează, orice aş face în această lume. Posed o sănătate perfectă şi doar legea armoniei acţionează în corpul meu şi în spiritul meu. Frumuseţea, dragostea, liniştea şi abundenţa coexistă în viaţa mea. Ştiu sigur că această premisă se bazează pe eternele adevăruri ale vieţii; simt şi cred cu tărie că subconştientul va reacţiona conform acestor gânduri”. Mai târziu mi-a scris: „Am repetat această afirmaţie lent, cu calm de mai multe ori pe zi, ştiind că va îmi va pătrunde din ce în ce mai profund în subconştient şi că rezultatele nu vor întârzia să apară. Vă sunt foarte recunoscător pentru sfaturile pe care mi le-aţi dat şi doresc să vă spun că viaţa mea s-a îmbunătăţit sub toate aspectele. Aveţi dreptate, această tehnică este perfect valabilă!”

Subconştientul nu vă contrazice niciodată

Subconştientul poartă înţelepciunea necesară şi cunoaşte răspunsul la orice întrebare. El nu contestă nimic şi nu vă contrazice. Nu spune niciodată: „Nu trebuie să-mi imprimi această sugestie”. De exemplu, dacă veţi spune: „Nu pot să fac asta” sau „sunt prea bătrân acum”, „nu pot face faţă acestei obligaţii”, „m-am născut sub o stea cu ghinion”, „nu am încredere în nimeni”, veţi impresiona subconştientul cu aceste gânduri negative şi el va reacţiona fidel modului dv. de a gândi. De fapt, vă refuzaţi propriul bine, atrăgând sărăcia şi frustrarea. Atâta timp cât ridicaţi noi piedici şi obstacole, practic negaţi şi faceţi inaccesibilă înţelepciunea care sălăşluieşte în

subconştient, deoarece vă închipuiţi că subconştientul este incapabil să rezolve vreo problemă. Aceasta conduce la un intens stres mental şi emoţional, căruia îi urmează imediat boala şi tendinţele spre nevroză.

Pentru a vă îndeplini dorinţele şi pentru a elimina orice sentiment de frustrare, faceţi această afirmaţie de mai multe ori pe zi: „Inteligenţa care mi-a oferit această dorinţă mă orientează, mă conduce şi-mi arată cel mai bun mod în care poate fi îndeplinită. Ştiu că înţelepciunea profundă a subconştientului va răspunde favorabil şi că tot ce simt şi doresc în interiorul fiinţei mele se va manifesta în exterior”.

Dacă însă veţi spune: „Nu mai pot să ies din această situaţie, sunt pierdut. Nu văd nicio soluţie pentru această problemă, sunt blocat”, nu veţi primi niciun răspuns din partea subconştientului. Dacă doriţi deci ca el să acţioneze spre binele vostru, oferiţi-i reţeta cea mai bună şi imediat el va coopera. Reţineţi că subconştientul lucrează în permanenţă pentru a vă menţine corpul într-o stare cât mai bună: controlează bătăile inimii şi respiraţia. Are grijă să vă vindece rana pe care v-aţi făcut-o la deget. Este orientat către viaţă şi caută mereu să vă îngrijească, să vă ocrotească. Deci, subconştientul nu are propria sa voinţă, vă acceptă în întregime sugestiile şi imaginile mentale.

Când căutaţi răspunsul la o anumită problemă, subconştientul vă poate da răspunsul imediat, dar aşteaptă să luaţi singuri decizia de a-l consulta în privinţa acelei probleme. Dacă veţi spune: „Nu cred că mai pot rezolva ceva; mă aflu într-o deplină confuzie; de ce nu primesc niciun răspuns?”, atunci vă veţi neutraliza într-un mod lamentabil cererea anterioară. Astfel, nu veţi ajunge nicăieri. De aceea, vă recomand să vă relaxaţi, afirmând cu calm: „Subconştientul cunoaşte răspunsul de care am nevoie. El îmi va răspunde chiar acum. Îi mulţumesc pentru că ştiu că, în infinita sa înţelepciune, el cunoaşte totul şi îmi va revela răspunsul perfect la întrebarea mea. Prin credinţa mea profundă determin manifestarea splendorilor ce se ascund în subconştient şi de aceea sunt

mereu plin de bucurie”.

Rezumatul ideilor importante prezentate în acest capitol

1. Gândiţi-vă numai la bine şi binele se va manifesta fără nicio îndoială. Dacă veţi gândi însă în mod negativ, veţi culege roade pe măsură. Sunteţi chiar reflectarea propriilor voastre gânduri.

2. Subconştientul nu vă contrazice niciodată, ci acceptă mereu ceea ce afirmaţi în mod conştient. Nu spuneţi niciodată: „Nu am bani destui să-mi cumpăr asta.”, deşi poate momentan este adevărat. Mai bine spuneţi: „Voi cumpăra acest obiect. Accept această idee”.

3. Deţineţi puterea de a alege. Alegeţi, deci, sănătatea şi fericirea. Puteţi decide să fiţi prietenos sau duşmănos. Alegeţi totdeauna un comportament amabil, cordial, vesel, cooperant şi întreaga lume vă va răspunde la fel. Acesta este cel mai bun mijloc de a vă dezvolta o personalitate plină de armonie.

4. Mentalul conştient are rolul de paznic. Rolul său fundamental este acela de a proteja subconştientul împotriva sugestiilor negative. Fiţi mereu convinşi că în curând se va petrece ceva minunat. Cea mai mare putere cu care aţi fost înzestraţi este capacitatea de a alege. Alegeţi deci bucuria şi bunăstarea în toate aspectele vieţii.

5. Sugestiile şi afirmaţiile celorlalţi n-au nicio putere de a vă face rău. Reţineţi faptul că doar propriile gânduri vă pot influenţa. De aceea, respingeţi cu tărie gândurile sau afirmaţiile celorlalţi, care nu sunt benefice şi construiţi singuri sugestii pozitive. Aveţi puterea de a alege modul în care acţionaţi.

6. Supravegheaţi-vă afirmaţiile. Veţi primi răspuns la cele mai neînsemnate cuvinte. Nu spuneţi niciodată: Voi da greş, îmi voi pierde serviciul, nu-mi pot plăti avocatul” căci subconştientul nu înţelege glumele voastre. Astfel veţi avea parte de ceea ce decretaţi, fie serios, fie în glumă.

7. Mentalul nu este nici rău, nici bun, aşa cum nicio

forţă a naturii nu este nici rea, nici bună. Totul depinde de modul în care vă folosiţi de această forţă. Urmăriţi deci să o utilizaţi doar pentru a face bine, vouă şi celorlalţi.

8. Nu spuneţi niciodată „nu pot”. Depăşiţi-vă teama şi înlocuiţi aceste vorbe cu următoarele: „Totul îmi stă în putere datorită giganticei forţe a subconştientului”.

9. Abordaţi viaţa din punctul de vedere al adevărurilor eterne şi al principiilor imuabile şi nu din perspectiva fricii, a ignoranţei şi a superstiţiilor. Mai ales, nu permiteţi nimănui să gândească pentru dumneavoastră. Luaţi singuri decizii şi alegeţi-vă cu grijă gândurile.

10. Sunteţi şeful propriului vostru subconştient, stăpânul propriului destin. Amintiţi-vă mereu că aveţi puterea de a alege. Prin urmare, alegeţi viaţa, dragostea, sănătatea, fericirea!

11. Tot ce mentalul conştient ia drept bun, va fi acceptat şi de către subconştient, care va manifesta în cele din urmă acest lucru. Aveţi încredere în legile imuabile ale creaţiei şi în protecţia divină.

CAPITOLUL III

PUTEREA MIRACULOASĂ A SUBCONŞTIENTULUI

Puterea subconştientului este uriaşă. El vă inspiră, vă dirijează acţiunile, vă ajută să rememoraţi diferite fapte, nume sau locuri. De asemenea, controlează bătăile inimii, circulaţia sângelui, reglează digestia, asimilarea substanţelor nutritive şi eliminarea reziduurilor. Atunci când mâncaţi o bucată de pâine, subconştientul este cel care are grijă ca ea să fie transformată în ţesuturi, muşchi, oase şi sânge. Aceste procese nu pot fi controlate de omul obişnuit. Iată însă că subconştientul este capabil să controleze toate procesele vitale, funcţiile corpului şi poate da răspuns corect la orice întrebare.

Subconştientul nu doarme niciodată şi nici nu se odihneşte, fiind mereu activ. Puteţi să vă convingeţi de

puterea sa miraculoasă, arătându-i în mod clar, înainte de a adormi, că doriţi un anumit lucru. Veţi fi de-a dreptul uimiţi, constatând că s-au declanşat anumite fenomene care au dus în final la îndeplinirea dorinţelor voastre. El este, deci, o adevărată sursă de putere şi de înţelepciune care vă pune în legătură cu forţa omnipotentă, cea care stăpânește întreaga lume, face să strălucească soarele şi să dirijeze planetele pe orbitele lor.

Subconştientul este sursa idealurilor voastre, a aspiraţiilor către înalt şi a impulsurilor altruiste. Datorită acestei mari puteri a lui, Shakespeare a reuşit să perceapă adevăruri profunde, ascunse majorităţii oamenilor din acea vreme. Fără îndoială, tot subconştientul este cel care i-a permis sculptorului grec Phidias să materializeze în marmură şi în bronz frumuseţea, simetria şi armonia fiinţei umane sau a zeităţilor. La fel au fost pictate madonele lui Raphael şi au fost compuse simfoniile lui Beethoven.

În 1955, am ţinut câteva conferinţe la Yoga Forest University, în Rishikesh, India. Cu această ocazie, am discutat cu un chirurg din Bombay, care se afla în vizită acolo. El mi-a povestit despre dr. James Esdaille, chirurg scoţian care activa în Bengal încă dinainte de a fi descoperite eterul şi alte metode de anestezie. Între 1843 şi 1846, dr. Esdaille a realizat circa 400 de operaţii importante, ca amputări de membre, extirpări de tumori, cancere, operaţii la ochi, urechi şi gât. Toate aceste intervenţii chirurgicale au fost realizate doar sub anestezie mentală. Surprinzător, mortalitatea post-operatorie era de 2 – 3% printre pacienţii dr. Esdaille. Bolnavii nu simţeau nicio durere şi nimeni nu a murit în timpul operaţiei. Dr. Esdaille sugera subconştientului pacientului aflat în stare de hipnoză că nu se va produce nicio infecţie sau septicemie. Trebuie să menţionăm că acestea s-au petrecut cu mult timp înainte ca Louis Pasteur sau Joseph Lister să fi descoperit originea bacteriană a bolilor şi faptul că infecţiile se produc din cauza microbilor, atunci când instrumentele nu sunt sterilizate. Interlocutorul meu indian a remarcat faptul că mortalitatea foarte redusă şi

absenţa oricărei infecţii se datorau fără îndoială sugestiilor puternice pe care dr. Esdaille le făcea pacienţilor săi. Este minunat să descoperi că un chirurg s-a folosit de puterea uriaşă a subconştientului acum 120 de ani. Nu-i aşa că gândul la puterea ascunsă din subconştient vă umple de respect şi admiraţie? Puteţi avea acum încredere în puterile sale extrasenzoriale, în clarviziunea şi claraudiţia sa, în capacitatea de a transcende timpul şi spaţiul şi de a vă elibera de orice durere sau suferinţă. Toate aceste fenomene miraculoase dovedesc că există în dumneavoastră o putere uimitoare prin efectele pe care le poate produce.

Subconştientul reprezintă o carte deschisă, în care vă puteţi citi perfect întreaga viaţă

Oricare ar fi gândurile, opiniile, teoriile asupra lumii, dogmele sau prejudecăţile pe care le-aţi acceptat în decursul timpului, faceţi în aşa fel încât ele să pătrundă în subconştient. Ca urmare, veţi trăi diferite experienţe care sunt manifestări clare şi obiective ale acestor sugestii. Ceea ce imprimaţi în interior (în profunzimea subconştientului) veţi trăi în însăşi lumea fenomenală care vă înconjoară. Viaţa omului prezintă două laturi distincte: latura obiectivă şi latura subiectivă, faţa văzută şi faţa nevăzută a vieţii, gândul şi manifestarea. Creierul reprezintă organul raţionamentelor, al mentalului conştient şi are rolul de a primi gândurile. Când acceptaţi în totalitate un gând, acesta este trimis către planul solar, unde capătă formă şi se manifestă în lumea obiectivă. Cum am spus, subconştientul nu se angajează în polemici, ci face exact ceea ce i se ordonă. El acceptă „verdictul” nostru, concluziile la care ajungem şi le consideră definitive. Iată de ce subconştientul este comparat cu însăşi cartea vieţii, în care se tipăresc fără încetare gândurile noastre. În legătură cu aceasta, eseistul american Ralph Waldo Emerson spunea: „Omul devine ceea ce gândeşte pe parcursul zilei”.

Ceea ce este imprimat în subconştient ajunge, într-un fel sau altul, în lumea exterioară

Subconştientul se află permanent în legătură cu inteligenţa din macrocosmos. Orice va ajunge să se imprime cu putere în subconştient se va manifesta orbeşte şi fără discernământ în lumea exterioară. De aceea, este foarte important să-i oferiţi doar gânduri benefice şi constructive. Motivul pentru care în lume există acum atâta discordie şi sărăcie este acela că oamenii nu înţeleg deloc legătura dintre conştient şi subconştient. Atâta timp cât cele două faţete ale fiinţei sunt în deplină armonie, în deplin acord, convieţuiesc în pace şi se sincronizează perfect, veţi avea parte mereu de sănătate, fericire, calm şi veselie. Nici ura şi nici boala nu se vor manifesta în astfel de condiţii.

Putem spune, deci, că tot ce imprimaţi în subconştient se va proiecta pe imensul ecran al spaţiului. Acelaşi adevăr a fost afirmat de către Moise, Isaia, Iisus, Buddha, Zaratustra, Lao-Tsî şi de marii iluminaţi din toate epocile. Tot ce credeţi că este adevărat, mai devreme sau mai târziu va deveni. De aceea, este necesar ca emoţiile să fie în echilibru cu acţiunile pe care le săvârşiţi. „Precum în cer (mentalul propriu), aşa şi pe pământ (în corpul vostru)”. Aceasta este marea şi secreta lege a vieţii.

Pretutindeni unde veţi căuta, veţi întâlni manifestarea legii acţiunii şi a reacţiunii, care este o lege universală. Trebuie să vegheaţi ca toate aspectele fiinţei voastre să se afle într-un echilibru perfect; doar atunci viaţa voastră va deveni armonioasă. Vă aflaţi aici, pe pământ, pentru a permite marelui suflu al vieţii să vă pătrundă armonios şi ritmic. Ceea ce dăruiţi trebuie să fie mereu în echilibru cu ceea ce primiţi. În acest fel, vor dispărea toate frustrările care provin din dorinţe nesatisfăcute.

Dacă veţi nutri gânduri distructive, malefice sau greşit orientate, acestea vor da naştere unor emoţii

dezechilibrate, care vor căuta să se exteriorizeze într-un fel sau altul. Aceste emoţii negative vor determina apariţia ulcerelor, a tulburărilor cardiace, a hipertensiunii şi a stărilor depresive. De pildă, ce idee, ce sentiment vă domină în acest moment? Fiecare parte a fiinţei voastre va fi influenţată de această idee. Starea actuală de vitalitate, de sănătate, situaţia financiară, prietenii actuali, poziţia socială, toate acestea constituie o reflectare perfectă a ideii pe care o întreţineţi despre propria fiinţă.

Întreţinând gânduri negative, ne facem rău nouă înşine. De câte ori nu v-aţi provocat singuri rău, enervându-vă, fiind plini de teamă, de gelozie sau de dorinţa răzbunării? Aceste gânduri şi emoţii reprezintă tot atâtea otrăvuri ce penetrează în subconştient. Nu v-aţi născut cu aceste atitudini negative. Hrăniţi subconştientul cu gânduri minunate şi veţi elimina tiparele malefice care s-au fixat acolo.

Subconştientul a vindecat o tumoare malignă a pielii

Vindecarea unei boli proprii se va constitui mereu în cea mai convingătoare dovadă a puterii subconştientului. Acum 40 de ani, eu însumi am reuşit să determin resorbţia unei tumori maligne situată pe piele, prin forţa rugăciunii. Orice tratament medical devenise în acel moment neputincios şi tumoarea se dezvolta nestingherită. Am început deci să mă rog într-un mod extrem de simplu: „Corpul şi toate organele mele au fost create de inteligenţa infinită a subconştientului. Ea singură ştie cum să mă vindece. Înţelepciunea atotputernică ce sălăşluieşte în subconştient îmi modelează organele, ţesuturile, muşchii şi oasele. Această forţă curativă fără limite care se află chiar în mine. Îi transformă în acest moment fiecare atom al fiinţei mele pentru a mă face sănătos şi perfect. mulţumesc pentru această vindecare care, ştiu bine, se petrece chiar acum”. Astfel, m-am rugat cu voce tare sau în gând timp de 5 minute, de 2 – 3 ori pe zi. La capătul a trei luni, pielea

mea redevenise sănătoasă şi perfectă. După cum aţi văzut, nu am făcut decât să ofer un prototip sugestiv pentru starea de sănătate şi frumuseţe pe care o doream, eliminând imaginile negative care se instalaseră în subconştient şi care constituiau însăşi cauza bolii mele. Nimic nu va putea influenţa corpul vostru dacă imaginea sa nu există deja în minte; transformând aceste imagini, hrănind mereu mentalul cu sugestii pozitive, veţi reuşi să vă transformaţi şi corpul.

Subconştientul controlează toate funcţiile corpului

Indiferent dacă sunteţi treaz sau adormit, subconştientul controlează neîncetat toate funcţiile vitale ale corpului, fără să aibă nevoie de ajutorul mentalului conştient. De exemplu, în timpul somnului, inima continuă să bată ritmic, plămânii lucrează astfel încât inspiraţia şi expiraţia se succed ca şi când aţi fi treaz. Subconştientul este cel ce controlează digestia şi secreţiile glandelor, precum şi toate procesele care se petrec în interiorul corpului. Chiar şi firele de păr continuă să crească, indiferent dacă dormim sau nu. Savanţii au descoperit că pielea secretă chiar mai multă transpiraţie în timpul somnului decât în starea de veghe. Mulţi cercetători au reuşit să găsească în timpul somnului răspunsuri la probleme extrem de dificile şi au afirmat că visaseră pur şi simplu răspunsurile adecvate.

Deseori, mentalul conştient influenţează negativ funcţionarea inimii, a plămânilor, a stomacului sau a intestinelor, fiind dominat de griji, teamă sau îndoială. Orice gând pe care îl nutriţi poate perturba funcţionarea armonioasă a subconştientului. Dacă sunteţi tulburat, cel mai bine este să vă relaxaţi şi să lăsaţi să se liniştească furtuna din minte. Vorbiţi subconştientului vostru, cerându-i să preia el comanda şi să reinstaureze pacea, ordinea şi armonia divină. Veţi observa treptat că toate funcţiile care mai înainte erau perturbate revin la

activitatea normală. Dacă vă veţi adresa subconştientului cu autoritate şi putere de convingere, el se va supune imediat ordinului vostru. Subconştientul caută mereu să vă protejeze şi să restabilească starea de sănătate în corp. El este cel care vă face să vă iubiţi copiii, aşa cum tot el stă la baza instinctului de conservare. Presupunând că aţi înghiţit din întâmplare un aliment toxic, subconştientul vă va determina să-l vomitaţi. Dacă aţi lua de pildă, accidental, otravă, subconştientul va încerca imediat să o neutralizeze. Numai având o încredere nemărginită în puterea sa miraculoasă, veţi obţine starea perfectă de sănătate.

Cum să facem ca subconştientul să lucreze în favoarea noastră

Mai întâi, trebuie să ne dăm seama că subconştientul acţionează permanent. El este activ zi şi noapte, indiferent dacă vă adresaţi lui sau nu. Deşi subconştientul este cel care construieşte şi are grijă de corp, nu puteţi percepe acest fapt. Orice problemă cu care vă confruntaţi este de fapt a mentalului conştient şi nu a subconştientului. Urmăriţi deci, să vă eliberaţi mintea de probleme şi griji, umplând-o mereu cu speranţa că se va întâmpla ceva minunat. Fiţi atenţi ca gândurile pe care le întreţineţi în mod obişnuit să fie îndreptate spre ceva frumos, adevărat, benefic. Chiar din acest moment începeţi să aveţi grijă de gânduri şi fiţi convinşi că subconştientul le va reproduce fidel.

Amintiţi-vă că, aşa cum apa ia forma tubului prin care curge, principiul vital curge prin voi, luând forma gândurilor pe care le nutriţi. Forţa curativă curge prin corp şi se manifestă prin sănătate, armonie, pace şi prosperitate. Gândiţi-vă la această energie ca la o fiinţă inteligentă, ca la un prieten minunat. Fiţi convins că ea curge prin voi pentru a vă însufleţi, a vă inspira şi a vă îmbogăţi.

Forţa curativă a subconştientului a vindecat

nervii optici atrofiaţi

Cazul celebru şi autentic al doamnei Bire din Franţa a fost consemnat în arhivele Biroului de constatări medicale din Lourdes. Doamna Bire era oarbă, cu nervii optici atrofiaţi. Ducându-se la Lourdes, ea s-a vindecat de această boală în mod miraculos. Ruth Cranston, o tânără protestantă care făcea o anchetă în legătură cu vindecările de la Lourdes, a scris în revista *McCall's* din noiembrie 1955: „La Lourdes, doamna Bire şi-a recăpătat vederea într-un mod uluitor, căci nervii optici îi fuseseră de la naştere atrofiaţi, lipsiţi de viaţă. Acest fapt a fost autentificat de mai mulţi medici, după consultaţii repetate. O lună mai târziu, un nou examen medical a arătat că vederea îi revenise la normal". Eu însumi am fost la Lourdes de mai multe ori şi mi s-a dovedit că acele vindecări miraculoase erau reale. După cum vom explica şi în capitolul următor, fără îndoială că au avut loc vindecări în multe biserici din toată lumea, indiferent dacă erau creştine sau nu. Doamna Bire nu a fost vindecată doar de apele din Lourdes, deşi nu se poate nega forţa spirituală a acestora şi unele proprietăţi ieşite din comun, ci şi de propriul subconştient, care a răspuns rugilor şi sugestiilor ei. Forţa curativă ascunsă în subconştient a atras vindecarea. Astfel se dovedeşte încă o dată că gândul acceptat ca fiind adevărat va fi executat în mod automat. Doamna Bire s-a dus la Lourdes cu convingerea că se va vindeca. Subconştientul i-a răspuns, atrăgând asupra ei energiile curative.

Cum să sugerăm subconştientului ideea unei sănătăţi perfecte

Am cunoscut la Johannesburg, în Africa de Sud, un pastor protestant, care mi-a explicat metoda de care s-a folosit pentru a furniza subconştientului ideea că este perfect sănătos. În acea perioadă avea cancer la plămâni. Tehnica sa a fost următoarea: „De mai multe ori pe zi, mă

relaxam deplin, atât psihic cât şi mental. Fiind complet destins, făceam următoarea afirmaţie: Picioarele îmi sunt relaxate, gleznele, gambele la fel, mintea îmi e destinsă. Toată fiinţa mea este perfect relaxată. În cinci minute intram într-o stare de somnolenţă, marcată de o mare receptivitate şi în acel moment îmi spuneam: Ideea de sănătate perfectă îmi umple acum subconştientul, care îmi va crea din nou corpul, în deplin acord cu imaginea perfectă din Conştiinţa Divină". Pastor s-a vindecat complet. Acesta este modul cel mai simplu în care puteţi oferi subconştientului o idee de sănătate perfectă.

Un alt procedeu minunat este dirijarea şi controlul imaginaţiei creatoare. Am propus unui om care suferea de paralizie funcţională să-şi închipuie cu precizie că merge la birou, simte cum atinge biroul, răspunde la telefon şi face tot ceea ce făcea în mod obişnuit când era sănătos. I-am explicat că aceste imagini mentale vor fi acceptate de subconştient. Ca urmare, respectiva persoană a început să-şi folosească imaginaţia, simţind că a revenit cu adevărat la muncă. Înţelesese că, în felul acesta, oferea subconştientului sugestii pozitive, care vor fi punctul de plecare în activitatea sa. Subconştientul reprezenta tocmai filmul pe care se imprimau acele imagini create de el. Într-o zi, după mai multe săptămâni de sugestionare benefică, telefonul sună şi, aşa cum conveniseră, nu era nevoie decât să-şi cheme soţia şi infirmiera pentru a răspunde. Telefonul era la 10 metri de el şi a reuşit să răspundă. Din acel moment a fost vindecat. Putere vindecătoare a subconştientului a fost creată de imaginile mentale benefice şi stimulatoare create de el. Cărui fapt se datora, însă, paralizia lui? Acel om avea un blocaj mental care împiedica impulsurile nervoase de la creier să ajungă la picioare; ca urmare, el susţinea că nu era în stare să meargă. Dar, atunci când şi-a concentrat atenţia asupra forţei curative ce sălăşluia în fiinţa lui, a devenit capabil să-şi folosească din nou picioarele.

Idei de reţinut

1. Subconştientul controlează procesele vitale din corp şi cunoaşte răspunsul la orice întrebare.

2. Înainte de a adormi, oferiţi sugestii pozitive, armonioase subconştientului, convingându-vă astfel de puterea sa miraculoasă.

3. Tot ce imprimaţi în subconştient se va exprima în spaţiul real sub formă de evenimente sau experienţe. De aceea, supravegheaţi-vă cu grijă orice idee şi orice gând pe care îl emiteţi.

4. Legea acţiunii şi a reacţiunii este universală. Gândul este acţiunea, iar reacţiunea este răspunsul automat al subconştientului la acel gând. Controlaţi-vă prin urmare gândurile şi aveţi deplină responsabilitate faţă de ele!

5. Orice frustrare are drept cauză o dorinţă nesatisfăcută. Dacă veţi permite gândurilor să se oprească asupra obstacolelor şi dificultăţilor, atunci subconştientul va fi blocat, neputând să acţioneze spre binele dumneavoastră.

6. Energiile vitale vor curge prin voi ritmic şi armonios dacă veţi afirma cu tărie: „Sunt sigur că puterea subconştientului, care mi-a dat această dorinţă, mi-o va îndeplini curând”. Aceasta va elimina orice conflict.

7. Puteţi afecta ritmul normal al inimii, plămânilor ori al altor organe prin gânduri anxioase şi teamă constant întreţinută. Hrăniţi subconştientul doar cu gânduri armonioase, de sănătate şi pace şi atunci activitatea tuturor organelor va reveni la normal.

8. Obişnuiţi-vă să aşteptaţi mereu ceva mai bun, subconştientul va răspunde fidel acestui gând.

9. Imaginaţi mereu un deznodământ fericit, soluţionarea problemei cu care vă confruntaţi, trăiţi pe deplin şi cu anticipaţie bucuria reuşitei, căci orice vă imaginaţi sau simţiţi va fi acceptat şi realizat de către subconştient.

CAPITOLUL IV

VINDECĂRI MIRACULOASE ÎN ANTICHITATE

De-a lungul timpului, oameni din toate popoarele au înţeles instinctiv că **există o misterioasă putere care este capabilă să restabilească funcţionarea normală a organismului**. Ei credeau în această forţă, care putea fi invocată în anumite condiţii şi care uşura imediat orice suferinţă. În istoria tuturor civilizaţiilor apar numeroase dovezi ale acestei convingeri.

În epocile timpurii ale istoriei lumii, puterea de a influenţa psihicul uman în bine sau în rău, de a vindeca bolile, era apanajul preoţilor şi al sfinţilor. Se credea că puterea de vindecare venea direct de la Dumnezeu, iar tehnicile şi metodele folosite variau în funcţie de poziţia geografică şi cultura poporului respectiv. Erau folosite diferite forme de implorare către Divinitate, diverse ceremonii ce impuneau anumite poziţii ale mâinilor, incantaţii, amulete, talismane, relicve sau imagini simbolice.

De exemplu, în religiile antice, preoţii din temple dădeau bolnavului leacuri şi ierburi doar de ei ştiute şi apoi impuneau anumite sugestii hipnotice înainte să adoarmă, spunându-i că zeii îl vor vizita în timpul somnului şi îi vor vindeca boala. Metoda dădea rezultatele aşteptate, dar **adevărata cauză era puternica sugestie făcută direct subconştientului pacientului.**

După îndeplinirea anumitor ritualuri misterioase, cei ce credeau în Hecates (divinitate lunară) o vedeau pe zeiţă în somn, cu condiţia să se fi rugat înainte de a adormi. Conform instrucţiunilor ciudate pe care le primeau, ei amestecau șopârle, răşină, tămâie şi smirnă, apoi pisau acest amestec în timpul lunii pline. După îndeplinirea acestor practici uluitoare, vindecarea nu întârzia să apară. Evident, **esenţialul era ca sugestia de însănătoşire să fie acceptată de bolnav şi, pentru aceasta, se făcea apel la imaginaţia sa. Adevărata forţă vindecătoare era, de fapt, subconştientul.**

În toate epocile, vindecătorii nerecunoscuţi de şcolile oficiale au obţinut rezultate remarcabile chiar şi în cazurile în care medicina clasică s-a dovedit neputincioasă. Acest fapt ne dă de gândit. Cum se face că aceşti vindecători din toate colţurile lumii obţineau rezultate atât de bune? Explicaţia constă tocmai în **credinţa** oarbă a bolnavilor, **credinţă care determina manifestarea forţei curative a subconştientului.** Multe dintre remediile străvechi folosite de vraci stârneau imaginaţia bolnavului şi îi creau o anumită stare psihică. Această stare favoriza **acceptarea, pătrunderea sugestiilor de vindecare în subconştientul pacientului.** Ne vom referi la acest subiect în capitolul următor.

Referiri în legătură cu utilizarea puterilor subconştientului în Biblie

IISUS a zis: „Toate câte cereţi, rugându-vă, să credeţi că le-aţi primit deja şi le veţi avea”. Remarcaţi diferenţele de timp ale verbelor din verset. Inspiratul apostol ne îndeamnă să credem, să acceptăm ideea că obiectul dorinţelor noastre a fost deja obţinut şi că realizarea va apărea cu siguranţă. Succesul acestei tehnici depinde de convingerea pe care o avem: trebuie să fim siguri de faptul că gândul, ideea sau imaginea constituie deja o realitate în mentalul nostru. Pentru ca un anumit lucru să aibă consistenţă în plan mintal, este necesar ca el să fie acceptat de gândurile noastre. Iată în câteva cuvinte o metodă specifică şi concisă de a vă folosi puterea creatoare a gândului, metodă care are la bază impresionarea subconştientului cu obiectul dorinţei. În plan mental, ideea, proiectul sau planul dumneavoastră sunt tot atât de reale precum sunt mâinile sau inima în planul fizic. Urmând tehnica expusă în Biblie, va trebui să eliminaţi complet orice gând în legătură cu condiţiile, circumstanţele sau ceea ce ar putea să împiedice realizarea dorinţei. Introduceţi în subconştient o sămânţă (o idee) care, dacă nu o deranjaţi, fără îndoială că va

încolţi şi va da roade în lumea exterioară. Prima condiţie asupra căreia a insistat Iisus era credinţa. De nenumărate ori aţi citit în Biblie: „totul vă este dat după credinţă”. Dacă veţi semăna anumite grăunţe, puteţi fi siguri că veţi obţine plante aparţinând aceleiaşi specii. Credinţa despre care vorbeşte Biblia reprezintă un mod de a gândi, o atitudine mentală, o certitudine, faptul de a şti cu siguranţă că ideea pe care aţi acceptat-o pe deplin va fi preluată şi dusă la îndeplinire de către subconştient. Din acest punct de vedere, credinţa înseamnă a accepta ca fiind adevărat ceea ce este acum tăgăduit de către raţiune şi simţuri. Astfel, vă veţi opune limitărilor impuse de mentalul conştient, mereu raţional şi analitic, pentru a vă deschide către o atitudine de încredere nemărginită în puterea subconştientului.

Din cuvintele *după credinţa voastră, fie vouă* ne putem da seama că Iisus colabora în subconştientul acelor orbi. Credinţa lor consta într-o aşteptare, o convingere intimă că se va petrece un fenomen miraculos, astfel încât rugăciunea le va fi îndeplinită. Aceasta este tehnica de vindecare consacrată şi folosită de toţi cei care doresc să uşureze suferinţa, oricare ar fi poziţia lor geografică sau religia de care aparţin. Prin expresia: „Vedeţi, nimeni să nu ştie”, Iisus îi avertiza pe cei proaspăt vindecaţi să nu discute despre aceasta cu alţi oameni neîncrezători şi sceptici, înainte ca însănătoşirea să se fi desăvârşit. Dacă în subconştientul lor ar fi pătruns gânduri de îndoială sau de teamă, acestea puteau anula tot binele pe care-l făcuse Iisus”. Când bolnavii veneau la Iisus pentru a fi vindecaţi, ei cunoşteau deja puterea sa uriaşă şi aveau o încredere nemărginită în el. Tot ce spunea el era crezut şi simţit de bolnavi. Iar Iisus, împreună cu cei care-i solicitau ajutorul, intra în legătură cu Mentalul Subiectiv Universal, iar încrederea sa nestrămutată în puterea curativă universală elimina imediat sugestiile negative din subconştientul bolnavului. Vindecările care urmau nu reprezentau decât răspunsul automat al corpului la schimbările petrecute în minte. Secretul consta în încrederea absolută în Iisus, în

faptul că subconştientul va răspunde prompt la ordinele pe care i le dădea cu autoritate. Se ştie faptul că au avut loc vindecări în multe biserici din întreaga lume, în Japonia, în India, în Europa sau în America. Am vizitat eu însumi mai multe temple faimoase din Japonia. În templul din Diaboutsu, celebru în întreaga lume, se află o uriaşă statuie din bronz, care-l reprezintă pe Buddha aşezat, cu mâinile împreunate şi cu capul înclinat, într-o atitudine de extaz profund. Această statuie are o înălţime de 13 metri şi este numită marele Buddha. Tineri şi bătrâni îşi depuneau la picioarele sale ofrandele: bani, fructe, orez sau portocale; se aprindeau lumânări, se ardea tămâie, se recitau incantaţii şi rugăciuni. Ghidul care mă însoţea mi-a arătat o fată care murmura o incantaţie şi se înclina adânc pentru a-şi depune ofranda, ce consta în două portocale. Ghidul mi-a spus că îşi pierduse vocea, dar şi-o recăpătase în acel templu. Avusese deplină încredere în faptul că Buddha îi va permite să cânte din nou, dacă va urma un anume ritual, va posti şi îi va oferi ofrande. Toate aceste condiţii pe care ea le îndeplinea cu sfinţenie nu făceau decât să-i sporească încrederea, astfel încât ea devenise sigură că va fi vindecată. Într-adevăr, subconştientul a răspuns credinţei sale.

Pentru a ilustra încă o dată puterea imaginaţiei şi a credinţei nemărginite, voi aminti cazul uneia dintre rudele mele, care se îmbolnăvise de tuberculoză. Plămânii săi erau foarte afectaţi de această boală. Acel om avea un fiu, care s-a hotărât să-l ajute să se vindece. Pentru aceasta, fiul a venit în Perth (oraş situat în partea de vest a Australiei), unde locuia tatăl său şi i-a spus că a întâlnit în Europa un călugăr, care i-a povestit despre vindecările miraculoase petrecute în biserica de unde tocmai venea. Călugărul i-a vândut, pentru 500 de dolari, o bucăţică de lemn din crucea pe care a fost răstignit Iisus. De fapt, tânărul, pur şi simplu luase de pe trotuar o aşchie de lemn pe care o dăduse unui bijutier pentru a o monta într-un inel. Tatălui său îi spuse că multe persoane se însănătoşiseră doar atingând acel inel. Astfel, îi stârni atât

de mult imaginaţia, încât acesta îi smulse inelul din mână, îl puse pe piept şi adormi. A doua zi era deja vindecat, fapt dovedit de toate examenele clinice.

Sper că aţi înţeles că nu bucata de lemn a fost cea care l-a vindecat, ci imaginaţia înfierbântată, la care s-a adăugat o stare de aşteptare plină de încredere. Conlucrarea dintre credinţă şi imaginaţie a fost cea care i-a determinat vindecarea atât de rapidă. Bineînţeles că tatăl nu a aflat niciodată de stratagema folosită de fiul său. Poate că dacă ar fi aflat, s-ar fi îmbolnăvit din nou. Dar el a continuat să fie sănătos şi a murit 15 ani mai târziu, la vârsta de 89 de ani. Desigur că există multe metode ce pot conduce la vindecări miraculoase. Concluzia care se impune este că există un mental comun tuturor fiinţelor şi acela este subconştientul, iar cauza unică a vindecărilor o reprezintă credinţa.

Nu mă îndoiesc că cititorii acestei cărţi sunt la curent cu faptul că simptomele corespunzătoare aproape oricărei boli pot fi provocate, prin sugestie, unor subiecţi hipnotizaţi. De exemplu, o persoană poate avea o temperatură crescută, faţa roşie şi frisoane puternice, dacă i s-a sugerat că are gripă. Tot aşa, unui subiect i se poate sugera că este paralizat şi nu poate merge şi într-adevăr, el nu va putea să-şi mişte picioarele. Sau dacă i se dă o ceaşcă plină cu apă rece, spunându-i-se: „Această ceaşcă este plină cu piper. Simţi cum miroase?”, subiectul va începe imediat să strănute. Oare cauza strănutului a fost apa sau sugestia? Dacă un om este alergic la polen, poate fi testată puterea sugestiei astfel: atât timp cât este în stare de hipnoză i se pot plasa lângă nas flori artificiale sau chiar un pahar gol, spunându-i-se că este polen. Desigur că va prezenta simptomele obişnuite ale alergicilor. Acest experiment indică faptul că adevărata cauză a bolii sale se află în minte. De aceea, numai acţionând asupra minţii se va putea vindeca. Ştiţi deja că multe vindecări miraculoase sunt atribuite medicinii homeopate sau celei naturiste, precum şi multor grupări religioase din lume, dar este evident că toate sunt de fapt

opera subconştientului. Remarcaţi cât de rapid se vindecă tăietura pe care v-aţi făcut-o când vă bărbieriţi. Instinctul de conservare este cea dintâi lege a naturii. Iată de ce, acest instinct, care este şi cel mai puternic, reprezintă cea mai sigură dintre toate autosugestiile.

Diferite teorii

Ar fi plictisitor şi inutil să insistăm asupra numeroaselor teorii aparţinând diverselor secte religioase şi grupărilor ce folosesc rugăciunea ca modalitate de vindecare. Desigur că toţi sunt de părere că teoria lor este cea mai bună, pentru că dă rezultate. După cum am mai arătat şi în capitolul anterior, acest lucru nu este chiar exact. Se ştie că există mai multe metode de vindecare**:** Franz Anton Mesmer, medic austriac (1734 – 1815), care a profesat la Paris, a descoperit că, plasând magneţi pe corpul bolnavului, vindeca maladia aparent miraculos**.** Pentru a realiza vindecări, mai folosea şi bucăţi de sticlă sau de diferite metale. Mai apoi, abandonând acest procedeu, a afirmat că de fapt, vindecările se datorau acţiunii magnetismului animal pe care îl proiecta asupra pacientului. Începând din acel moment, a folosit **hipnoza** (care, de aceea, poartă numele de mesmerism) pentru a-şi vindeca pacienţii. Astfel, ceilalţi medici au răspândit ideea că **rezultatele miraculoase pe care le obţinuse erau rolul unei sugestii puternice.** În realitate, toţi medicii, fie că sunt psihiatri, psihologi sau chirurgi, fie că sunt homeopaţi sau alopaţi, se servesc de aceeaşi forţă universală, care se află în subconştient, cu toate că fiecare îşi laudă metoda proprie ca fiind infailibilă. De fapt, vindecarea este urmarea firească a unei atitudini mentale pozitive şi ferme, a unui anumit mod de a gândi, care se numeşte credinţă. Dispariţia bolii se datorează stării de aşteptare plină de încredere care acţionează ca o sugestie puternică asupra conştientului, activând uriaşa putere curativă ce sălăşluieşte acolo. Niciun medic nu vindecă folosind o forţă diferită de cea utilizată de alt medic.

Desigur, fiecare poate avea propria teorie, propria metodă; dar adevărata cauză a oricărei vindecări rezidă în chiar credinţa pacientului. Nicio altă putere, în afară de cea a subconştientului, nu vă poate ajuta. Puteţi alege, însă, teoria sau metoda pe care o preferaţi; dacă veţi avea încredere deplină în ea, rezultatele nu vor întârzia să apară.

Opinia lui Paracelsus

Philip Paracelsus, celebrul alchimist şi medic elveţian (1493 – 1541) a fost şi un cunoscut vindecător. El a făcut o afirmaţie, care este acum pe deplin confirmată: „**Indiferent dacă obiectul credinţei voastre este real sau nu, veţi obţine aceleaşi rezultate.** Când eu însumi m-am rugat la statuia Sfântului Petru, aşa cum aş fi făcut-o în faţa sfântului însuşi, am obţinut aceleaşi rezultate, ca şi când el m-a ajutat. Dar aceasta este doar o superstiţie. Singură credinţa este cea care produce miracole şi, fie că această credinţă este îndreptăţită, fie că nu, ea va avea mereu aceleaşi rezultate minunate".

Filosoful italian din secolul al XVII-lea, Pietro Pamponozzi, contemporan cu Paracelsus, îşi împărtăşea opiniile: „Ne putem închipui cu uşurinţă ce rezultate uluitoare pot produce credinţa fermă şi imaginaţia controlată, mai ales când aceste două stări de conştiinţă sunt împărtăşite în egală măsură de către subiecţi şi persoana care le dirijează. **Vindecările atribuite influenţei anumitor relicve sunt doar efectul imaginaţiei şi al credinţei bolnavilor; şarlatanii şi filosofii ştiu că, dacă în locul oaselor unui sfânt este pus un schelet oarecare, rezultatele benefice vor fi aceleaşi ca şi înainte.** Deci, dacă aveţi încredere în puterea rămăşiţelor sfinţilor de a vindeca sau în efectul binefăcător al anumitor ape, veţi observa ameliorări ale bolii datorate de fapt sugestiei imprimate în subconştient.

Experienţele lui Bernheim

Hippolyte Bernheim, profesor de medicină la Facultatea din Nancy (1910 – 1919) era de părere că **sugestia făcută de medic pacientului său pătrunde în subconştient şi devine realitate.**

În lucrarea sa, ***Terapeutica prin sugestie***, Bernheim relatează cazul unui om suferind de paralizia limbii, maladie în faţa căreia orice tratament se dovedise a fi neputincios. Într-o zi, medicul i-a spus că tocmai achiziţionase un nou instrument cu ajutorul căruia putea să-l vindece. Zicând acestea, i-a introdus în gură un mic termometru. Bolnavul îşi imagină că acela era instrumentul miraculos care-l va salva. Ca urmare, după câteva momente, strigă fericit că putea să-şi mişte limba din nou. Iată ce mai relata Bernheim: „Printre bolnavii noştri am mai întâlnit cazuri asemănătoare. O tânără care venise la o consultaţie îşi pierduse capacitatea de a vorbi de mai bine de o lună. După ce i-am pus diagnosticul, le-am spus studenţilor mei că o voi vindeca folosind puterea sugestiei şi, pentru aceasta, voi simula că-i aplic un tratament electric. Am adus apoi aparatul de inducţie, mi-am pus mâna pe limba pacientei, am mişcat-o puţin şi i-am spus: „Din acest moment puteţi vorbi cu voce tare”. Instantaneu, ea a reuşit să spună ea□, apoi □b□, pe urmă □Maria□ şi din acel moment a început să vorbească distinct”. În aceste povestiri, Bernheim demonstrează cât de mare este puterea încrederii pe care bolnavul o are faţă de medicul său. Această atitudine acţionează sub forma unei sugestii ferme asupra subconştientului. Bernheim a mai declarat că a reuşit să provoace apariţia unei băşici pe ceafa unui pacient lipind un timbru poştal şi sugerându-i că este hârtie de muşte. Alţi medici au confirmat acest fenomen prin experienţele lor, dovedind astfel că **sugestiile verbale făcute pacienţilor determinau transformări în structura lor fizică.**

Cauza stigmatelor însângerate

În lucrarea sa **Legea fenomenelor psihice**, Hudson

face următoarea afirmaţie: „Hemoragiile şi stigmatele însângerate pot fi provocate anumitor subiecţi prin intermediul sugestiei”. Medicul M. Bourru a adus un subiect în stare de hipnoză şi apoi i-a sugerat următoarele: „În această după-amiază, la ora 4, veţi intra în cabinetul meu, vă veţi aşeza într-un fotoliu, veţi încrucişa mâinile pe piept şi veţi avea o hemoragie nazală”. La ora indicată, el a făcut într-adevăr tot ceea ce i se spusese. Mai multe picături de sânge i s-au scurs din nara stângă. Cu altă ocazie, acelaşi medic a scris pe cele două antebraţe ale unui bolnav numele lui, folosindu-se de un vârf de creion tocit, ce nu putea provoca o rană şi apoi i-a spus: „În această după-amiază la ora 4 veţi adormi, punctele pe care le-am însemnat pe braţele dv. vor începe să sângereze, iar numele vă va apărea scris cu litere de sânge”. Într-adevăr, la ora 4, subiectul a părut că doarme. Apoi literele numelui său au apărut în relief pe braţul stâng şi, în mai multe puncte, au putut fi observate picături de sânge. Trei luni mai târziu, literele încă mai erau vizibile, ele dispărând treptat. Aceste experimente demonstrează încă o dată justeţea afirmaţiilor pe care le făcusem mai sus şi anume că, **subconştientul controlează în permanenţă toate funcţiile şi senzaţiile corpului.** Fenomenele şi experienţele pe care le-am descris s-au dorit a fi situaţii mai aparte, care să ilustreze situaţiile anormale provocate prin puterea sugestiei şi sunt dovezi concludente ale faptului că, **ceea ce un om gândeşte în sufletul său (în subconştient), aceea el va deveni.**

Rezumatul procedeelor curative

1. Amintiţi-vă mereu că puterea curativă sălăşluieşte în propriul vostru subconştient.

2. Deveniţi conştient că încrederea este asemenea unei seminţe puse într-un pământ fertil; ea va încolţi şi va da naştere unei plante din acelaşi soi. Semănaţi ideea (sămânţa) în subconştient, udaţi-o şi îngrijiţi-o printr-o stare de aşteptare, plină de încredere şi ea se va manifesta

la timpul potrivit.

3. Atunci când vă rugaţi pentru binele cuiva, fiţi convinşi că forţa cu care reuşiţi să mentalizaţi o stare de sănătate şi de bucurie poate transforma tiparele negative din subconştientul celui pentru care vă rugaţi. Rezultatele miraculoase nu vor întârzia să apară.

4. Vindecările miraculoase de care aţi auzit vorbindu-se, sunt datorate puterii imaginaţiei şi a credinţei care acţionează asupra subconştientului şi activează forţele curative latente.

5. Orice boală porneşte din minte. Nimic nu se manifestă în corp fără un tipar mental corespunzător.

6. Aproape orice simptom de boală poate fi provocat prin sugestie hipnotică. Acest fapt demonstrează marea putere a gândului.

7. Nu tratamentul medical este cauza vindecării, ci doar credinţa fermă.

8. Fie că obiectul credinţei voastre este real, fie nu, veţi obţine aceleaşi rezultate. Subconştientul răspunde cu fidelitate oricărui gând care este suficient de puternic. Puteţi considera credinţa ca fiind tot un gând şi trebuie să o cultivaţi mereu; nu aveţi nevoie de mai mult.

CAPITOLUL V

VINDECĂRI CU AJUTORUL SUGESTIEI ÎN EPOCA MODERNĂ

Cu toţii suntem interesaţi de misterele fiinţei noastre şi ne punem întrebări de genul: ce fel de forţă este aceea care ne vindecă? Unde se găseşte ea? Răspunsul ar putea fi următorul: puterea curativă sălăşluieşte în subconştientul fiecăruia dintre noi şi numai modificarea atitudinii mentale a bolnavului poate face ca această forţă să devină activă. Niciun practicant al ştiinţelor mentale sau al religiei, niciun psiholog sau psihiatru, niciun medic nu a vindecat vreodată un bolnav. Un vechi dicton spune: „Medicul pansează, dar Dumnezeu vindecă”. Psihologii şi

psihiatri au datoria doar de a înlătura blocajele mentale care împiedică manifestarea energiilor benefice. De asemenea, chirurgii înlătură blocajele fizice care nu lasă curenţii energetici subtili să curgă prin corp. Dar niciunul dintre aceşti specialişti nu poate spune că a vindecat boala. Adevărata forţă curativă este cea cunoscută ca fiind natura, puterea subconştientă. După cum am mai arătat, există o mulţime de metode menite să înlăture blocajele mentale, psihice şi fizice care împiedică libera circulaţie a fluidelor subtile ale vieţii, ce ne însufleţesc mereu. Dacă imensa putere curativă, care sălăşluieşte în subconştient, este dirijată în mod convenabil de noi înşine, ea poate vindeca orice maladie a trupului sau a spiritului. Acest principiu binefăcător se află în orice fiinţă umană, oricare i-ar fi religia, culoarea pielii sau rasa. Nu este obligatoriu să credeţi în învăţăturile unei biserici anume pentru a fi capabili să folosiţi în mod constructiv această putere benefică. Subconştientul vă va vindeca arsura sau zgârietura, chiar dacă sunteţi ateu. Terapeutica mentală modernă se bazează pe faptul pe deplin confirmat că înţelepciunea şi forţa fără limite din subconştient răspund pe măsura credinţei bolnavului. Cel care doreşte să se vindece folosind această metodă va intra în camera sa, va închide uşa, se va relaxa şi va începe să se gândească la imensa putere curativă care sălăşluieşte în fiinţa sa. El va închide poarta spiritului în faţa fenomenelor exterioare, care în mod obişnuit îl distrag, cât şi în faţa aparenţelor de orice fel. Apoi calm, liniştit, îşi va formula cererea către subconştient, luând în considerare faptul că inteligenţa latentă în fiinţa sa va răspunde exact gândurilor pe care le întreţine. Cel mai eficient este să ne imaginăm rezultatul pe care dorim să-l obţinem şi să ne simţim ca şi când deja l-am obţinut. Cu siguranţă că subconştientul va reacţiona prompt la aceste sugestii conştient dirijate.

Un singur proces curativ

Nu există decât un singur principiu vital, care se

manifestă prin tot ceea ce există în univers, fie că este vorba de câine, pisică, arbore, iarbă, vânt sau pământ, căci toate acestea sunt vii. Energiile subtile ale vieţii acţionează într-o manieră diferită la nivelul regnului animal, al celui vegetal sau al celui mineral, în funcţie de puterea instinctului fiecărei fiinţe şi de credinţa ei. Omul, care cunoaşte aceste energii, poate să le dirijeze spre voinţă pentru a-şi redobândi sănătatea şi pentru a se afla mereu într-o stare minunată. Desigur, există mai multe metode şi tehnici pentru controlul acestei forţe infinite, dar toate au la bază legea credinţei, căci „totul vă este dat după credinţă”.

Terapia prin rugăciune

Vindecarea cu ajutorul rugăciunii este rezultatul conlucrării armonioase, sincronizate şi inteligente dintre mentalul conştient şi subconştient. Este foarte important ca scopul rugăciunii şi fenomenele care se petrec atunci să fie cunoscute. Prin aceasta veţi dobândi încredere în acest procedeu simplu, dar extrem de eficient, care poate fi numit terapie prin rugăciune sau tratament mintal. Pentru început vă veţi alege o imagine mentală, o idee sau un plan care doriţi să devină realitate. Vă veţi conştientiza apoi capacitatea de a comunica subconştientului acea imagine sau idee, imaginându-vă că deja s-a împlinit. Dacă veţi păstra cu perseverenţă această atitudine mentală, rugăciunea vă va fi ascultată. Deci, terapia prin rugăciune presupune o acţiune mentală bine definită, cu un scop precizat în mod clar. Să presupunem că v-aţi decis să vă vindecaţi de o anumită afecţiune, folosind terapia prin rugăciune. Ştiţi acum că problema sau boala cu care vă confruntaţi are drept cauză gândurile negative, pline de îndoială, care sunt bine fixate în subconştient şi ştiţi de asemenea că, dacă veţi elibera mintea de aceste gânduri inoportune, afecţiunea va dispare instantaneu. În consecinţă, vă veţi orienta către puterea infinită a subconştientului şi veţi urmări să deveniţi pe deplin

conştienţi de faptul că acesta vă poate vindeca orice boală. Meditând asupra acestui fapt, veţi observa cum îndoiala se risipeşte treptat şi modul de a gândi se transformă radical. Când vă rugaţi, nu vă gândiţi că vindecarea ar putea să nu se producă. Ce înseamnă vindecarea prin credinţă şi ce efect are încrederea nemărginită? Credinţa care produce vindecarea nu este cea despre care se vorbeşte în Biblie, ci înseamnă cunoaşterea interacţiunii care are loc între conştient şi subconştient. Cel mai adesea, terapeutul care foloseşte această metodă nu ştie ce fenomene se petrec şi ce fel de forţe intră în acţiune. În acest caz, rezultatul apare datorită credinţei oarbe pe care o are bolnavul. Unii vindecători folosesc incantaţiile, alţii oferă pacienţilor relicve cu puteri magice. Acestea sunt în realitate metode de a câştiga încrederea bolnavilor. Orice procedeu care vă poate alunga neîncrederea şi îngrijorarea este la fel de eficient. Mulţi sunt de părere că propria lor teorie este singura valabilă, pentru că dă rezultate. Desigur, acest lucru nu este adevărat şi am explicat şi de ce.

Pentru a ilustra rolul important pe care îl deţine credinţa în procesul de vindecare, ne vom referi din nou la medicul austriac Franz Anton Mesmer. În 1776, el declara că descoperise un nou procedeu curativ care folosea magneţi artificiali. Mai târziu, a renunţat la magneţi, pentru a enunţa teoria magnetismului animal, înţeles ca fluid care se manifestă în întregul univers, deci şi în fiinţa umană. Mesmer afirma că-şi vindeca bolnavii cu ajutorul acestui fluid magnetic. Pacienţii aveau încredere în această nouă teorie şi astfel, se însănătoşeau. În momentul în care Mesmer s-a stabilit la Paris, guvernul francez a desemnat o comisie formată din medici şi din membrii ai Academiei de ştiinţe, din care făcea parte şi Benjamin Franklin, comisie care urma să cerceteze rezultatele pe care Mesmer pretindea că le obţinuse. S-a constatat că bolnavii erau într-adevăr vindecaţi, dar că teoria fluidului magnetic nu putea fi dovedită. Comisia a concluzionat că efectele miraculoase se datorau imaginaţiei stimulate prin descrierea plastică a procedeului. La puţin timp după

aceea, Mesmer a fost exilat şi a murit în 1815. Dr. Braid de Menchester a demonstrat apoi că fluidul magnetic nu avea nicio legătură cu vindecările obţinute de către Mesmer. El a arătat că este posibil ca bolnavul să fie adus, prin sugestie într-un somn hipnotic, în timpul căruia să fie provocate anumite fenomene pe care Mesmer le atribuia influenţelor magnetismului. Aţi înţeles, desigur, că aceste vindecări miraculoase erau în întregime efectul imaginaţiei active a bolnavilor, imaginaţie stimulată printr-o puternică sugestie de sănătate adresată subconştientului. La vremea aceea, fenomenul nu putea fi numit decât credinţă oarbă, căci nu era cunoscut încă mecanismul lui subtil.

Ce înseamnă credinţa subiectivă? După cum am afirmat şi în capitolele anterioare, subconştientul fiecărui om se supune controlului permanent al mentalului conştient, dar este influenţat şi de sugestiile venite din exterior. Rezultă deci, că subconştientul este în permanenţă receptiv la sugestii şi vă îndeplineşte orice dorinţă, fie că sunteţi conştient de acest fenomen sau nu. Credinţa care produce vindecarea este o credinţă pur subiectivă şi se manifestă atunci când mentalul conştient încetează să se mai opună. Pentru aceasta este necesară armonizarea perfectă dintre conştient şi subconştient. Totuşi, dacă reuşim să intrăm într-o stare de destindere fizică şi psihică, putem opera chiar şi în cazul în care cele două aspecte (conştientul şi subconştientul) ale minţii nu sunt încă pe deplin sincronizate. În această stare de relaxare profundă, mintea devine pasivă şi receptivă la sugestiile pozitive.

Recent am fost întrebat de cineva: „Cum se face că am fost vindecat de un profesor de filosofie? Când mi-a spus că boala mea nu există decât în planul fizic, eu nu l-am crezut”. Mai întâi omul a avut impresia că profesorul şi-a bătut joc de el şi-a protestat vehement împotriva acelei afirmaţii, ce părea absurdă. Pe urmă, sub influenţa cuvintelor calme, a intrat într-o stare de profundă relaxare, în care tăcea şi nu se mai gândea la nimic. La rândul său, profesorul s-a destins şi el şi a început să repete

bolnavului, într-o manieră calmă şi monotonă, că este perfect sănătos. După o jumătate de oră, acesta a simţit o uşurare imensă şi s-a vindecat. Acesta este un exemplu al modului în care se manifestă credinţa subiectivă, adică încredere în ceva ce încă nu există. După cum s-a putut observa, este foarte important ca pacientul să fie pe deplin relaxat pentru a deveni receptiv la sugestiile pozitive emise de către terapeut. Profesorul nu a fost influenţat de autosugestiile bolnavului provenite din neîncredere, deoarece starea de somnolenţă în care se află acesta din urmă a determinat o minimă rezistenţă a mentalului conştient faţă de sugestiile provenite din exterior.

Semnificaţia tratamentului la distanţă

Să presupunem ca tocmai aţi aflat că mama dumneavoastră, care trăieşte în New York este bolnavă, dar nu o puteţi ajuta în mod fizic, căci locuiţi în Los Angeles. Cu toate acestea, deşi nu sunteţi aproape de ea, o puteţi ajuta rugându-vă pentru sănătatea ei. Subconştientul ne slujeşte, îndeplinind pentru noi orice acţiune, iar răspunsul său survine în mod automat. Tratamentul mental, deci prin sugestii pozitive are drept scop să provoace o transformare profundă în mentalitatea dumneavoastră, să vă obişnuiască cu ideea că mama dumneavoastră este plină de sănătate. Această stare va pătrunde şi în subconştient, care este acelaşi cu subconştientul mamei dumneavoastră, căci spiritul creator este unic. Dacă nutriţi gânduri de sănătate şi vitalitate, acestea se transmit mentalului subconştient universal şi la acest nivel acţionează asupra corpului mamei dv., pe care-l vindecă.

În planul mental nu există limitări impuse de timp şi spaţiu. Iată de ce energiile mentale emise de dv. pot acţiona asupra mamei, oriunde s-ar afla ea. În realitate, tratamentul la distanţă nu se deosebeşte cu nimic de cazul când bolnavul se află în apropiere, căci spiritul universal este omniprezent. Procesul de vindecare prin rugăciune

reprezintă o proiecţie conştientă a gândurilor (deci a energiilor mentale) pozitive asupra bolnavului. Astfel, când întreţineţi perseverent gânduri de sănătate şi bunăstare în legătură cu cineva bolnav, aceste calităţi vor fi dinamizate în fiinţa sa, ducând la o ameliorare a suferinţei sau chiar la o vindecare aparent miraculoasă. Iată în continuare un exemplu perfect de tratament la distanţă. Recent, o persoană din Los Angeles a aflat că mama sa, ce locuia la New York, era bolnavă de tromboză coronariană şi s-a decis să se roage pentru ea în felul următor: „Forţa vindecătoare se manifestă chiar acum în locul unde se află mama. Starea fizică cu care se confruntă nu este decât o reflexie a gândurilor ei, ce sunt asemenea unor umbre proiectate pe un ecran. Pentru ca imaginile de pe ecran să se modifice, trebuie să proiectez alt film. Mentalul meu este acum ca un aparat de proiecţie, care generează imaginea mamei mele perfect sănătoasă şi plină de armonie. Forţa benefică ce a creat-o pe mama mea o cuprinde acum şi scaldă fiecare atom al fiinţei ei într-un ocean de pace şi de fericire. Medicii ei sunt ghidaţi de această forţă divină şi chiar mama este dirijată pentru a face tot ce poate ajuta la vindecarea ei. În mod sigur, această boală nu există în planul Realităţii Ultime, căci altfel nu s-ar putea vindeca. În acest moment mă raportez la Puterea Infinită a dragostei şi a vieţii şi doresc ca armonia, pacea şi sănătatea să se manifeste plenar în fiinţa mamei mele”. Această rugăciune, spusă de câteva ori pe zi, a determinat în câteva zile însănătoşirea bolnavei, spre mirarea medicului care o trata. Concluzia este că hotărârea fermă şi credinţa pot produce rezultate minunate.

Cum poate fi dinamizată puterea subconştientă

Un prieten psiholog mi-a povestit cum s-a vindecat de tuberculoză. În fiecare seară se relaxa profund şi, înainte de a adormi, repeta cuvintele următoare: „Fiecare celulă, fiecare nerv, fiecare ţesut al plămânilor mei se află în stare

de deplină sănătate şi armonie”. După o lună, s-a vindecat complet, fapt dovedit şi de radiografii. Doream să-l cunosc şi să-i înţeleg metoda şi, de aceea, l-am întrebat de ce îşi repeta acele cuvinte chiar înainte de a adormi. Iată ce mi-a răspuns: „În timpul somnului, subconştientul este foarte puternic dinamizat. De aceea, înainte de a adormi, eu îi dau de lucru, îi ofer un scop pentru care să lucreze”. Un răspuns înţelept. În acest fel, prietenul meu, mentalizând mereu armonia şi sănătatea deplină, a evitat cu perseverenţă să dea vreo şansă suferinţei**. Vă sfătuiesc insistent să încetaţi a mai vorbi despre bolile voastre sau să le numiţi în vreun fel. Ele îşi trag forţa tocmai din atenţia exagerată pe care le-o acordaţi**. Urmând exemplul acelui psiholog, căutaţi să deveniţi propriul vostru chirurg mental. Suferinţele şi necazurile pot fi îndepărtate la fel cum sunt tăiate dintr-un pom crengile moarte. Dacă în mod constant povestiţi despre simptomele şi durerile dumneavoastră, nu lăsaţi să se manifeste forţa curativă ce sălăşluieşte în subconştient. În plus, una dintre legile mentalului afirmă că imaginile au tendinţa să capete formă. „De ce te temi, de aceea nu scapi”, spune o veche zicală populară înţeleaptă.

Idei ce vă pot ajuta în vindecare

1. Deveniţi conştienţi de sursa vindecării. Urmăriţi să realizaţi faptul că dacă orientaţi într-o direcţie bună forţa subconştientului, puteţi să eliminaţi orice boală a corpului sau a minţii.

2. Elaboraţi un plan bine definit şi formulele potrivite pentru a face ca dorinţele dumneavoastră să pătrundă în subconştient.

3. Imaginaţi-vă cu claritate ceea ce doriţi şi deveniţi conştient că acel lucru reprezintă deja o realitate într-un plan subtil. Perseveraţi, veţi obţine în mod sigur rezultate.

4. Urmăriţi a înţelege ce înseamnă credinţa. Ea reprezintă un gând întreţinut cu perseverenţă, prin care dumneavoastră deveniţi creatorul unei anumite realităţi.

5. Să vă complaceţi în boală sau să credeţi că ceva v-ar putea face rău, acesta este cel mai rău lucru pe care-l puteţi gândi. Credeţi cu tărie în sănătatea perfectă, în prosperitate, în pace.

6. Gândurile nobile pe care le întreţineţi în mod perseverent în minte se vor transforma în realitate.

7. Folosiţi beneficiile terapiei prin rugăciune în viaţa de zi cu zi. Alegeţi un proiect, o idee, o imagine mentală. Focalizaţi-vă mental şi emoţional asupra acelui gând şi rămâneţi fidel până se va îndeplini.

8. Amintiţi-vă mereu că, dacă doriţi cu adevărat să aveţi puterea de a vindeca, o puteţi obţine prin cunoaşterea modului în care conlucrează conştientul şi subconştientul.

9. Credinţa oarbă se manifestă când se obţin vindecări fără a fi cunoscute exact forţele care intervin.

10. Rugaţi-vă pentru cei pe care îi iubiţi şi care sunt bolnavi. Relaxaţi-vă mintea şi emiteţi gânduri de sănătate, vitalitate şi perfecţiune, gânduri care se vor transmite în mentalul subiectiv (subconştientul) macrocosmic şi, ajungând la bolnav, îl vor ajuta să se vindece.

CAPITOLUL VI

TEHNICI PRACTICE FOLOSITE PENTRU VINDECAREA DIFERITELOR AFECŢIUNI

Pentru a construi un pod sau un motor, inginerul are nevoie de un plan de lucru şi de un procedeu practic. Tot astfel, mentalul are nevoie, ca şi inginerul, de anumite tehnici pentru a deveni capabil să ne ajute în orice situaţie. Inginerul care a construit podul de la Porte d'Or a folosit diferite principii din matematică şi fizică, luând, de asemenea, în calcul anumite tensiuni şi rezistenţe ale materialelor folosite. Apoi şi-a creat o imagine ideală despre cum va arăta podul când va fi terminat. În sfârșit, aplicând tehnici practice care-şi dovediseră eficienţa şi în alte cazuri, el a materializat principiile teoretice într-o

construcţie ce poate fi admirată şi folosită acum de oricine. Tot astfel, există procedee prin care putem face ca rugăciunile noastre să ni se împlinească întocmai. Nimic nu este întâmplător. Întregul univers se supune unor legi divine, ce determină perfecţiunea creaţiei. În continuare, veţi lua cunoştinţă de anumite tehnici practice, cu ajutorul cărora, puteţi folosi aceste legi, pentru a vă îmbogăţi viaţa spirituală.

Dacă analizăm puţin tehnica rugăciunii, descoperim nenumărate interpretări şi metode ce pot da rezultate minunate. Nu ne vom referi aici la rugăciunile formale, rituale, care se realizează în timpul slujbelor religioase. Acelea sunt importante doar pentru anumite grupuri de credincioşi şi nu pot fi abordate de cei aparţinând altor culte. Vom expune mai jos metode prin care să ne rugăm singuri, în orice moment al zilei, atât pentru noi, cât şi pentru ceilalţi. Rugăciunea este formularea unei idei, în legătură cu lucrul pe care dorim să-l obţinem, dorinţa sinceră şi orice dorinţă este, în ea însăşi, o rugăciune, pentru că porneşte din profunzimile sufletului şi revelează scopul pe care-l aveţi în viaţă.

Subconştientul acceptă toate proiectele voastre

Când vă construiţi o casă nouă, sunteţi interesat de planurile făcute de arhitectul dumneavoastră şi insistaţi ca cei care execută lucrarea să le respecte întocmai. De obicei, supravegheaţi alegerea materialelor şi cumpăraţi lemnul cel mai bun, oţelul cel mai rezistent, pentru că doriţi ca totul să fie de calitate. Dar ce atitudine aveţi faţă de casa din mintea dumneavoastră, adică faţă de idealurile de fericire şi de abundenţă pe care le doriţi? Tot ce vi se întâmplă în viaţă depinde de „materialele” cu care vă construiţi locuinţa mentală sau, altfel spus, de natura gândurilor pe care le întreţineţi. Dacă acestea vă sunt pline de teamă, griji şi deprimare, atunci textura materialului pe care-l proiectaţi în minte va fi neuniformă, impregnată de spaimă, tensiuni şi limitări de tot felul.

Cea mai importantă activitate – ca pondere – pe care o desfăşurăm pe tot parcursul vieţii este aceea de a elabora imagini mentale şi idei. O astfel de activitate, tăcută, nu înseamnă că este mai puţin reală decât acţiunile fizice, pe care le executăm aproape în fiece moment. Construiţi fără încetare locuinţa din minte, iar gândurile şi imaginile mentale sunt planurile şi machetele dumneavoastră. În fiecare moment aveţi posibilitatea de a vă crea o sănătate perfectă, succesul şi fericirea prin intermediul gândurilor pe care le întreţineţi, a ideilor pe care le aprobaţi, a scenelor pe care le repetaţi în culisele secrete ale minţii. Acest maiestuos edificiu pe care-l construiţi permanent reprezintă personalitatea dumneavoastră, identitatea manifestată în planul exterior, povestea vieţii dumneavoastră pe acest pământ. Elaboraţi noi planuri: construiţi mereu şi plini de inspiraţie, în tăcere, realitatea de care doriţi să vă înconjuraţi, conștientizând armonia şi bucuria pe care le trăiţi chiar acum. Dacă şi aspiraţi către ele, subconştientul va accepta noile dumneavoastră planuri şi le va manifesta fără întârziere. Astfel, puţin mai târziu, veţi fi încântaţi să le savuraţi roadele şi să vă bucuraţi în mod plenar de ele.

Ştiinţa şi arta adevăratei rugăciuni

Prin termenul de „ştiinţă” se înţelege cunoaşterea sistematizată, coordonată şi clasificată dintr-un anumit domeniu. Prin tehnicile şi procedeele practice pe care le pune la dispoziţie, ştiinţa rugăciunii se raportează la principiile fundamentale ale vieţii. Specificul acestor tehnici constă în faptul că dau rezultate în cazul oricărei fiinţe umane perseverente şi aceste rezultate reprezintă răspunsul Spiritului creator la gândul sau la imaginea mentală întreţinută în mod conştient.

„Cereţi şi vi se va da; căutaţi şi veţi afla; bateţi şi vi se va deschide”. (Matei 7: 7). Aceasta învăţătură se bazează pe aplicarea anumitor legi mentale şi spirituale. Una dintre legi afirmă că inteligenţa subconştientului va

răspunde în mod sigur gândurilor şi dorinţelor voastre. Dacă veţi cere pâine, nu veţi primi nicidecum o piatră. Dar pentru a primi ce doriţi, trebuie să cereţi *cu credinţă*. Dacă în mintea dumneavoastră nu există o imagine clară, care să impulsioneze subconştientul, în viaţa voastră nu se va schimba nimic, căci el nu va şti cum să acţioneze. Rugăciunea dumneavoastră trebuie mai întâi acceptată de mentalul conştient sub forma unei imagini, pentru ca subconştientul să o poată urma şi să manifeste rezultatul dorit. Aceasta este adevărata artă a rugăciunii: sincronizarea perfectă şi punerea de acord a tuturor nivelelor minţii în activitatea voastră creatoare. În timp ce contemplăm imaginea ideală a ceea ce dorim să obţinem, trebuie să trăim un sentiment de bucurie şi încredere necondiţionată. Deci, la baza ştiinţei şi a artei de a ne ruga stau încrederea absolută şi cunoaşterea profundă a mecanismelor subtile prin care subconştientul oferă întotdeauna un răspuns precis la orice gând conştient. Dacă veţi respecta aceste două condiţii, rugăciunile vi se vor împlini mereu.

Tehnica „vizualizării”.

Modul cel mai uşor de a formula o idee constă în vizualizarea ei, adică să o vedem cu ochii minţii, ca şi când ea ar fi deja manifestată. Desigur, cu ochii fizici nu puteţi vedea decât ceea ce se petrece în lumea exterioară, în timp ce cu ochii minţii puteţi percepe doar ceea ce există în planul invizibil.

Orice lucru pe care îl imaginaţi devine astfel la fel de real ca şi mâinile sau orice altă parte a corpului dumneavoastră. Ideile şi gândurile sunt realităţi care se vor manifesta într-o zi în lumea materială, dacă le veţi menţine suficient de mult timp în minte.

Prin intermediul gândirii, se formează mereu impresii subtile ce pătrund în subconştient; la rândul lor, aceste impresii se vor manifesta în viaţa de zi cu zi, sub formă de fapte sau experienţe. Constructorul „vizualizează” mai

întâi clădirea, aşa cum doreşte el să arate când va fi terminată. Imaginaţia sa formează un tipar, iar construcţia va fi asemănătoare proiectului: frumoasă sau urâtă, înaltă sau joasă. Muncitorii vor asambla piesele componente şi o vor construi aidoma proiectului iniţial. Eu însumi folosesc această tehnică, înainte de a lua cuvântul în public. Mai întâi mă relaxez profund, pentru ca subconştientul să devină receptiv la imaginile pe care i le voi propune. Apoi îmi „văd" auditoriul, adică locurile ocupate de bărbaţi şi femei; toţi sunt luminaţi şi inspiraţi de puterea ce sălăşluieşte în fiecare din ei. Îi percep ca radioşi, fericiţi şi liberi. Păstrând această imagine clară în minte, îmi închipui apoi cum oamenii îşi spun fericiţi: „Sunt vindecat", „Mă simt minunat", „Sunt pe deplin transformat". Realizez această vizualizare aproximativ 10 minute, timp în care simt cum toată fiinţa mea este inundată de valuri de dragoste, de fericire şi de perfecţiune. La sfârşit „aud" vocea întregii mulţimi spunând că sănătatea şi fericirea sunt stări pe care ea le trăieşte acum în mod plenar. Apoi părăsesc şi această ultimă imagine şi urc pe scenă. După aproape fiecare conferinţă, mă opreşte cineva la ieşire, pentru a-mi spune că rugăciunile i s-au împlinit.

Metoda imaginii mentale

Chinezii obişnuiesc să spună: *O imagine clară şi bine susţinută în minte valorează cât o mie de cuvinte*. William James, părintele psihologiei americane, insistă asupra faptului că subconştientul manifestă, mai devreme sau mai târziu, orice imagine menţinută în mod conştient în minte şi susţinută de o credinţă fermă. Acţionează ca şi când lucrul pe care ţi-l doreşti există deja şi el va apărea cu siguranţă, împlinind astfel dorinţa ta puternică.

Acum mai mulţi ani, colindam Statele Americii susţinând conferinţe, însă intenţia mea era aceea de a găsi un loc stabil, de unde să pot ajuta pe cât mai mulţi. Călătoream mult, dar nu uitam niciodată această dorinţă,

care rămânea vie în sufletul meu. Într-o seară, pe când mă aflam într-un hotel din Washington, am luat hotărârea de a acţiona în acest sens. M-am relaxat profund pe un pat, mi-am concentrat atenţia şi, cu calm, mi-am imaginat că vorbesc unui vast auditoriu şi că închei cu următoarele cuvinte: „Mă bucur că mă aflu în mijlocul dumneavoastră şi să ştiţi că m-am rugat foarte mult să se ivească această ocazie deosebită”. Am mentalizat apoi mulţimea de spectatori, trăind cu putere senzaţia pe care o are vorbitorul în faţa unei săli pline. Am realizat un fel de film mental, în care eu însumi eram actor şi l-am derulat imagine cu imagine, până când am fost convins că a pătruns în subconştient. A doua zi dimineaţă, simţeam o stare de profundă pace lăuntrică şi de satisfacţie; după câteva zile, am primit o telegramă, prin care eram rugat să preiau conducerea unui centru de terapie prin sugestie, îndatorire pe care am îndeplinit-o apoi, cu multă plăcere, timp de mai mulţi ani.

Metoda pe care am descris-o a fost utilă multor persoane şi este cunoscută sub denumirea de „metoda filmului mental”. Am primit scrisori de la numeroşi oameni, care mi-au ascultat emisiunile la radio şi au asistat la conferinţele pe care le ţineam săptămânal, scrisori prin care-mi relatau rezultatele rapide obţinute cu ajutorul acestei tehnici. Celor care doreau să-şi vândă apartamentul, de exemplu, le-am sugerat să ajungă mai întâi la convingerea fermă că preţul pe care-l cer este cel mai bun. Apoi le-am spus că înţelepciunea Infinită le va aduce cumpărătorul care va avea cu adevărat nevoie de acel apartament, îl va găsi pe gustul său şi va avea banii necesari. Le-am sugerat să se relaxeze, să se lase în voia unei stări de toropeală, de somnolenţă, prin care orice activitate mentală să fie redusă la minimum. În acest moment, ei trebuiau să-şi imagineze că ţin în mână cecul cu bani primiţi pentru apartament, că sunt plini de bucurie şi că îi mulţumesc lui Dumnezeu pentru felul în care li s-a îndeplinit dorinţa. Urma apoi să adoarmă cu sentimentul că aceste imagini sunt reale. Subconştientul primeşte

aceste imagini şi senzaţii, încercând să le manifeste. Mentalul vânzătorului se uneşte cu cel al cumpărătorului potrivit, făcând ca cei doi să se întâlnească. Astfel, dorinţa este îndeplinită.

Tehnica Baudouin

Charles Baudouin, profesor la Institutul Rousseau din Franţa, a fost un strălucit psihoterapeut. În 1910, el a descoperit că cel mai bun mijloc, de a impresiona subconştientul, este ca subiectul să intre într-o stare de somnolenţă, în care orice efort mental să fie redus la minimum. Această stare este optimă pentru ca subconştientul să primească ideea-forţă. Iată cuvintele savantului: „O metodă foarte simplă de impregnare a subconştientului constă în a rezuma ideea ce constituie obiectul sugestiei într-o frază ce poate fi memorată uşor. Această frază va fi repetată continuu, ca un cântec de leagăn”.

Acum câţiva ani, o doamnă din Los Angeles avea probleme cu un proces legat de un testament. Soţul îi lăsase ei toată averea, dar copiii din prima lui căsătorie luptau feroce pentru ca testamentul să fie declarat ilegal şi astfel, procesul se prelungea fără să se poată face dreptate. După ce i-a fost explicată tehnica Baudouin, femeia a aplicat următoarea metodă: s-a aşezat într-un fotoliu şi, destinzându-se, a intrat într-o stare de toropeală. Condensând ideea ce făcea obiectul dorinţei ei, a format o frază din 6 cuvinte: „Se va termina prin Voinţă Divină”. Pentru ea, aceasta însemna că înţelepciunea Infinită va acţiona prin intermediul subconştientului, aranjând situaţia conform principiului armoniei. Timp de 10 zile, ea a continuat să practice această tehnică în două reprize: dimineaţa şi seara. Repetând acele cuvinte, ea se concentra să se simtă ca şi când dorinţa ar fi fost deja îndeplinită, deci le însoţea cu o emoţie şi o trăire pozitivă. În sfârșit, cădea într-un somn calm şi profund. În cea de-a 11-a zi, s-a trezit cu o stare de bine şi cu convingerea

fermă că, într-adevăr, „totul s-a sfârşit”. În aceeaşi zi, avocatul său i-a dat telefon pentru a-i spune că s-a ajuns la o înţelegere şi problema a fost rezolvată.

Tehnica maximei receptivităţi (sau a relaxării profunde)

După cum am afirmat şi mai înainte, într-o stare de somnolenţă, orice efort mental se reduce la minimum. În această stare, mentalul conştient este oarecum eclipsat căci, în momentul în care dormim sau ne trezim, subconştientul este mult mai activ. Gândurile negative, ce constituie obstacole în faţa dorinţei, dispar ca prin farmec în astfel de momente. Să presupunem că doriţi să scăpaţi de un obicei prost. Instalaţi-vă confortabil, relaxaţi corpul şi calmaţi-vă cât puteţi de mult din punct de vedere fizic şi mental. Pătrundeţi într-o stare de toropeală pasivă şi foarte receptivă şi afirmaţi calm şi continuu, ca un cântec de leagăn, următoarele cuvinte: „Sunt complet eliberat de acest obicei prost. În mine, domnesc armonia şi pacea spirituală”. Repetaţi-le lent, cu încredere deplină, timp de 5 – 10 minute. Cu cât le veţi spune de mai multe ori, cu atât cuvintele vor deveni mai eficiente, iar valoarea lor emoţională va creşte. De fiecare dată când veţi simţi că cedaţi obiceiului negativ, repetaţi fraza cu voce tare. Ea va pătrunde cu forţă în subconştient şi astfel veţi fi vindecaţi.

Metoda afirmaţiei

Eficacitatea unei afirmaţii provine în mare măsură din încrederea pe care o aveţi în valoarea ei de adevăr, precum şi din semnificaţia pe care o daţi acelor cuvinte. Când *vă rugaţi, să nu ajungeţi niciodată la repetiţii verbale în mod mecanic.* Puterea afirmaţiei rezidă din înţelegerea profundă a conceptelor pe care le prezintă. Să luăm exemplul unui copil care adună 3 + 3, dar scrie pe tablă 7. Profesorul spune că 3 + 3 fac 6. Elevul îşi corectează greşeala, dar nu pentru că aşa a spus profesorul, ci pentru

că acesta este adevărul matematic. Tot la fel, este anormal să fii bolnav şi e normal să fii în stare perfectă, căci sănătatea reprezintă starea normală a fiinţei voastre. Dacă afirmaţi idei benefice, ca cele de pace, armonie şi sănătate, dacă deveniţi conştienţi că ele reprezintă principii universale ale vieţii, eliminaţi de fapt prototipurile negative din subconştient. Această transformare a modului de a gândi se bazează pe credinţă şi pe înţelegerea ideilor pe care le afirmaţi.

Rezultatele acestei tehnici depind de măsura în care vă conformaţi principiilor fundamentale ale vieţii. De aceea, vă rog să luaţi mereu în consideraţie principiul exactităţii matematice şi nu pe cel al erorilor, principiul cunoaşterii şi al inteligenţei şi nu pe cel al ignoranţei, principiul armoniei şi nu pe cel al haosului, principiul sănătăţii şi nu pe cel al bolii, principiul abundenţei şi nu pe cel al sărăciei.

Metoda afirmaţiei a fost aleasă de mine pentru a-mi ajuta sora ce trebuia să fie operată de calculi biliari într-un spital din Anglia. Boala îi fusese diagnosticată prin analizele şi radiografiile obişnuite. Sora mea mi-a spus să mă rog pentru sănătatea ei. Între noi se întindeau cam 6500 de mile, dar nu există nici timp, nici spaţiu atunci când doreşti să ajuţi pe cineva, deoarece inteligenţa este prezentă în totalitate şi simultan în orice colţ al Universului. Am urmărit să nu mă mai gândesc la simptomele şi suferinţele bolii ei. Am început, apoi, să repet: „Această rugăciune este pentru sora mea, Catherine. Ea este relaxată, echilibrată, calmă şi netulburată. Forţa curativă a subconştientului său, care i-a creat corpul, îi transformă acum fiecare celulă, nerv, muşchi şi os conform modelului perfect. În linişte şi tăcere, toate prototipurile deformate existente în subconştient sunt distruse şi înlăturate, astfel încât sănătatea, frumuseţea şi integritatea să se manifeste în fiecare atom al fiinţei sale. Ea este acum deschisă şi receptivă la fluxurile curative care curg prin corpul ei redându-i sănătatea, armonia şi pacea. Niciun gând deformat, nicio

imagine urâtă nu vor mai avea vreo putere asupra ei, căci ea este inundată de infinitul ocean de dragoste şi pace”. Am repetat aceste cuvinte de mai multe ori pe zi. După două săptămâni, un nou examen medical a demonstrat că sora mea era perfect vindecată.

A afirma înseamnă a declara ceea ce deja există. Dacă veţi menţine mereu această atitudine, în ciuda tuturor aparenţelor, în mod sigur veţi primi răspuns la rugăciuni. Gândurile voastre nu pot decât să afirme, căci, dacă negaţi un anumit fapt, în realitate voi afirmaţi contrariul lui. Repetaţi o afirmaţie urmărind să fiţi conştienţi de sensul frazelor şi de scopul pentru care le spuneţi: mintea va sfârşi prin a accepta ideile impuse. Afirmaţi întotdeauna doar adevărurile fundamentale ale vieţii, până când veţi obţine din partea subconştientului răspunsul dorit.

Metoda argumentaţiei

Numele acestei tehnici este semnificativ. Ea a fost descoperită de dr. Phineas Parkehurst Quimby, din Maine. Dr. Quimby, care a fost un pionier al vindecărilor prin sugestie, a trăit şi a activat la Belfast în urmă cu 10 ani. O lucrare intitulată *„Manuscrisele lui Quimby”*, publicată în 1921 de editura Thomas & Crowell, New York şi editată de Horace Dresser, se găseşte acum şi în biblioteca mea. Această carte conţine articole din ziare în care se relatează rezultatele remarcabile obţinute prin rugăciune. De fapt, Quimby a reeditat numeroase miracole expuse în Biblie. Pe scurt, metoda argumentaţiei folosită de Quimby constă într-un raţionament prin care convingeţi bolnavul sau pe dumneavoastră înşivă, că boala survine din cauza unor idei greşite, a unor temeri nefundamentate sau gânduri negative instalate în subconştient. După ce medicul elaborează un raţionament clar în minte, urmăreşte să-şi convingă pacientul de faptul că boala este materializarea unui mod de a gândi cu totul greşit. Deci, pentru a se vindeca, trebuie să-şi schimbe în primul rând mentalitatea.

Dacă doriţi să vindecaţi pe cineva, îi explicaţi mai întâi că subconştientul ştie cum să o repare şi să o vindece. Bolnavul vă va asculta. Trebuie însă mai întâi să fiţi dumneavoastră înşivă convins că boala nu reprezintă decât o umbră mentală, provocată de un mod greşit de a gândi. Amintiţi-vă apoi de dovezile ce pledează în favoarea existenţei infinitei forţe, care a creat fiecare organ, celulă, nerv sau ţesut, conform unui tipar perfect. În felul acesta, veţi ajunge la un anumit verdict în ceea ce priveşte bolnavul. Folosindu-vă de credinţă şi de înţelegerea spirituală pe care le aveţi, conştientizaţi faptul că boala este vindecată. Pentru că există o latură mentală comună tuturor fiinţelor, ceea ce aţi acceptat în mintea dumneavoastră va trezi ecouri puternice, datorită fenomenului de rezonanţă, în bolnavul de care vă ocupaţi. Aceasta este, în esenţă, metoda folosită de dr. Quimby, din oraşul Maine, din 1849 până în 1869.

Metoda absolută este asemănătoare terapiei cu ultrasunete

Multe persoane din diferite colţuri ale lumii au practicat această formă de rugăciune, obţinând rezultate remarcabile. Cel ce aplică metoda absolută spune numele bolnavului (de exemplu Jean Durand), apoi începe să mediteze cuprins de o stare de calm şi pace lăuntrică, la divinitate, la calităţile şi la atributele sale: Dumnezeu este fericirea, iubirea necondiţionată, inteligenţa absolută, înţelepciunea infinită, armonia perfectă, frumuseţea indescriptibilă. În timp ce meditează astfel, conştiinţa i se elevează treptat şi atinge o nouă frecvenţă de vibraţie, până când el simte că oceanul infinit de Iubire Divină dizolvă tot ce e rău în mintea şi corpul lui Jean Durand. Simte, de asemenea, că puterea divină se concentrează asupra lui Jean Durant, neutralizând suferinţele sale.

Această metodă poate fi comparată cu terapia prin ultrasunete, în legătură cu care un distins medic din Los Angeles mi-a făcut recent o demonstraţie. El foloseşte un

generator de ultrasunete, care oscilează cu o frecvenţă foarte mare şi proiectează undele sonore pe o anumită porţiune a corpului. Frecvenţa oscilaţiilor poate fi controlată astfel încât să vindece diferite boli precum artrita, caz în care dizolvă depunerile calcaroase. Dacă ne elevăm conştiinţa prin contemplare şi meditaţie asupra calităţilor şi atributelor divine, vom genera vibraţii spirituale de armonie, sănătate şi pace. Multe vindecări remarcabile au demonstrat eficienţa acestei tehnici.

Folosiţi-vă de adevărul ştiinţific

1. Fiţi asemenea unui inginer şi folosiţi-vă de tehnicile care şi-au dovedit eficacitatea de-a lungul timpului, pentru a vă construi o viaţă mai frumoasă şi mai nobilă.
2. Dorinţele voastre reprezintă rugăciunile voastre. Imaginaţi-vă că dorinţele vă sunt deja îndeplinite şi căutaţi să trăiţi plenar emoţiile legate de ele. Astfel, veţi experimenta bucuria rugăciunii satisfăcute.
3. Încercaţi să rezolvaţi mai întâi problemele uşoare cu ajutorul acestor tehnici.
4. Puteţi dobândi o sănătate radioasă, succesul şi fericirea cu ajutorul gândurilor benefice şi constructive pe care le întreţineţi în laboratorul secret din mintea dumneavoastră.
5. Faceţi mai multe experienţe până când veţi deveni siguri că inteligenţa subconştientului răspunde oricărui gând conştient.
6. Ca să fiţi siguri că dorinţa vă va fi îndeplinită, bucuraţi-vă dinainte şi fiţi mereu relaxaţi.
7. O imagine mentală clară valorează cât mii de cuvinte. Subconştientul va manifesta orice imagine pe care o întreţineţi cu perseverenţă şi încredere.
8. Evitaţi orice efort sau tensiune mentală în rugăciune. Intraţi într-o stare de somnolenţă şi adormiţi cu certitudinea, că rugăciunea voastră va fi ascultată.
9. Amintiţi-vă că inima plină de recunoştinţă este

întotdeauna aproape de comorile universului.

10. A afirma înseamnă a declara un lucru adevărat. Dacă veţi adopta această atitudine în *ciuda oricăror aparenţe*, în mod sigur veţi primi răspuns la rugăciunile voastre.

11. Orice veţi decreta cu hotărâre, se va îndeplini. Decretaţi deci, ca armonia, sănătatea, pacea şi abundenţa să se manifeste din plin în viaţa voastră.

CAPITOLUL VII

SUBCONŞTIENTUL TINDE CĂTRE VIAŢĂ

Mai mult de 90% din activitatea mentală este subconştientă. După părerea mea, bărbaţii şi femeile care nu se folosesc de această minunată forţă trăiesc într-un univers foarte limitat. Toate procesele subconştiente tind mereu către viaţă şi sunt constructive. Subconştientul este chiar constructorul corpului şi el menţine toate funcţiile vitale. Lucrează 24 de ore pe zi şi niciodată nu doarme. În plus, se străduieşte întotdeauna să vă ajute şi să vă protejeze. Subconştientul se află în legătură cu sursele vieţii, iar înţelepciunea sa, impulsurile şi ideile sale sunt mereu orientate spre viaţă. Marile aspiraţii, inspiraţia genială, viziunile intuitive, toate acestea emană din subconştient. El vă vorbeşte prin intermediul intuiţilor, al impulsurilor, al presentimentelor şi al ideilor; vă îndeamnă fără încetare să vă elevaţi, să vă depăşiţi condiţia actuală, să credeţi, să progresaţi, să îndrăzniţi, să atingeţi cele mai înalte vârfuri. Dorinţa de a iubi, de a salva viaţa altora provine din profunzimile subconştientului. De exemplu, în timpul marelui cutremur din San Francisco şi al incendiului care a urmat pe 18 aprilie 1906, bolnavii şi infirmii care zăceau la pat de mai mult timp s-au ridicat şi au realizat adevărate acte de curaj. Dorinţa intensă de a-i salva mai întâi pe ceilalţi a fost atunci foarte puternică, iar subconştientul a răspuns imediat.

Marii artişti, muzicienii, poeţii, oratorii şi scriitorii

obişnuiau să se branşeze la uriaşele puteri din subconştient pentru a fi inspiraţi. De exemplu, Robert Louis Stevenson, înainte de a adormi, îi încredinţa subconştientului sarcina de a compune povestirile în timpul somnului. Când contul său din bancă scădea, el cerea subconştientului să realizeze un roman de senzaţie, pe care să i-l comunice capitol cu capitol, ca pe un foileton. Acest exemplu demonstrează că subconştientul poate spune, prin intermediul dumneavoastră, cuvinte înţelepte şi elevate fără ca mentalul conştient să le fi gândit. Mark Twain se confesa deseori, afirmând că niciodată în viaţa lui nu muncise. Marile lui opere, precum şi umorul savuros fuseseră extrase din rezervele inepuizabile ale subconştientului.

Cum se reflectă activitatea mentală la nivelul structurii fizice

Interacţiunea dintre mentalul conştient şi cel subconştient necesită prezenţa unor legături între cele două părţi ale sistemului nervos. Sistemul nervos cerebrospinal este sediul mentalului conştient, iar sistemul simpatic sediul subconştientului. Sistemul cerebrospinal reprezintă canalul prin intermediul căruia receptaţi senzaţiile conştiente ce vin de la cele 5 organe de simţ; o altă funcţie a sa este aceea de a controla orice mişcare conştientă a corpului. Nervii din componenţa acestui sistem pornesc de la creier şi coordonează activitatea mentală voluntară şi conştientă.

Sistemul simpatic este desemnat uneori şi sub denumirea de sistem nervos involuntar, având centrul într-o masă ganglionară aflată în zona stomacului, numită plex solar sau „creier abdominal”. Acesta reprezintă canalul prin care sunt coordonate toate funcţiile vitale, inconştiente ale corpului.

Cele două sisteme pot lucra separat sau se pot sincroniza. Thomas Troward, în cartea sa *Introducere în ştiinţa mentală*, remarcă: „Nervul care porneşte din

regiunea cerebrală ca parte a sistemului voluntar şi care asigură controlul organelor vorbirii trece apoi prin torace, ramificându-se către inimă şi plămâni. Traversând diafragma, el îşi pierde teaca exterioară (specifică nervilor sistemul voluntar) şi se transformă într-un nerv al sistemului simpatic, formând astfel o legătură între cele două sisteme şi făcând din om o entitate psihică unică. De asemenea, diferitele porţiuni ale creierului au funcţii legate de mentalul obiectiv sau subiectiv. Partea frontală este sediul mentalului obiectiv (conştient), iar partea posterioară a celui subiectiv (subconştient), în timp ce porţiunea intermediară întruneşte amândouă caracteristicile". Atunci când o idee pătrunde în mentalul conştient, ea provoacă o anumită vibraţie în sistemul nervos voluntar. La rândul său, aceasta dă naştere unui flux similar în sistemul nervos involuntar, ceea ce face ca ideea să pătrundă în subconştient care, după cum ştim, este agentul creator. În acest fel, gândurile devin realitate. Fiecare gând acceptat şi întreţinut în mod conştient este trimis de creier spre plexul solar, creierul activităţii subconştiente, pentru ca aici să ia formă şi să fie manifestat în universul fizic.

Subconştientul se orientează mereu către acţiune

Mulţi oameni sunt conştienţi de faptul că există o inteligenţă care controlează toate funcţiile vitale şi că nu e necesar ca ei să intervină în mod conştient. Dificultatea constă în aceea că mentalul conştient intervine mereu prin senzaţiile provenite de la cele cinci simţuri, senzaţii nu întotdeauna conforme cu realitatea şi care generează confuzii, neîncredere şi gânduri negative. Când aceste idei perturbatoare se imprimă în subconştient prin intermediul unei condiţionări psihice, emoţionale, subconştientul nu poate decât să li se supună.

Subconştientul are întotdeauna drept scop

săvârșirea binelui

Mentalul subiectiv lucrează fără încetare pentru determina binele, reflectând o tendinţă înnăscută de a armoniza totul. El are propria sa voinţă, este activ zi şi noapte, indiferent dacă acţionaţi sau nu asupra lui. Deşi este constructorul corpului vostru, nu-l puteţi vedea, nici auzi, nici să-l percepeţi în vreun fel activitatea tăcută şi discretă. Subconştientul are propria sa viaţă orientată către armonie, sănătate şi pace. Aceasta este legea divină ce caută să se manifeste mereu în fiecare dintre noi.

Cum reuşeşte omul să perturbe această tendinţă înnăscută spre armonie

Pentru a gândi corect, trebuie să cunoaştem Adevărul. A cunoaşte Adevărul înseamnă a fi în armonie cu puterea ce sălăşluieşte în subconştient. Fiecare gând sau acţiune dizarmonică, indiferent că provin din ignoranţă sau din rea-voinţă, va avea ca rezultat discordia şi limitările de tot felul. Specialiştii afirmă că la fiecare 11 luni corpul se reînnoieşte în totalitate. Deci, din punct de vedere fizic, vârsta noastră este de doar 11 luni. Şi dacă în structura fizică observaţi un defect, acesta se datorează sigur gândurilor de mânie, de gelozie, de rea-voinţă sau de neîncredere pe care le-aţi întreţinut în tot acest timp. Sunteţi deci suma gândurilor voastre. Vă stă în putere să eliminaţi din minte gândurile şi imaginile negative. Pentru a dispersa întunericul este nevoie de lumină; pentru a înlătura răceala este nevoie de căldură; gândul negativ poate fi înlocuit de unul pozitiv şi constructiv. Susţineţi mereu binele şi răul va dispărea cu desăvârșire.

Este normal să fii sănătos, plin de viaţă şi de forţă şi anormal să fii bolnav

Majoritatea copiilor se nasc sănătoşi. Organismele lor funcţionează perfect. Aceasta este starea normală, iar

noi ar trebui să rămânem sănătoşi, viguroşi şi puternici toată viaţa. Instinctul de conservare este cel mai puternic instinct. Toate ideile şi convingerile dv. vor acţiona cu mai multă forţă dacă vor fi în armonie cu acest instinct al vieţii, care caută mereu să vă protejeze şi să vă apere.

Boala reprezintă o stare anormală şi indică faptul că acţionaţi împotriva legilor firii şi că gândiţi negativ. Legea vieţii este o lege a credinţei şi se manifestă în mod discret şi constant în întreaga natură. Acolo unde există viaţă, se manifestă armonia; şi tot ce este armonios e plin de sănătate.

Dacă gândurile vă sunt în deplină armonie cu principiul creator subconştient, sunteţi la unison cu principiul armoniei universale. Dacă întreţineţi gânduri care contravin acestui principiu, ele vă vor tracasa, îmbolnăvindu-vă, iar dacă veţi persista în greşeală, vă pot chiar provoca moartea.

Pentru a vindeca o boală trebuie să amplificaţi curgerea energiilor vitale subconştiente prin întreaga voastră fiinţă. Aceasta se poate realiza dacă veţi elimina îndoielile, grijile, anxietatea, gelozia, ura şi toate celelalte gânduri malefice care tind să vă distrugă nervii şi glandele – acele ţesuturi ce se ocupă cu eliminarea diferitelor deşeuri şi impurităţi din organism.

Idei de reţinut

1. Subconştientul este adevăratul constructor al corpului; el lucrează 24 de ore. Gândurile voastre negative îi perturbă însă procesele vitale, împiedicând armonizarea şi bunăstarea întregii fiinţe.

2. Sugestionaţi subconştientul să vă răspundă la o întrebare pe care o formulaţi înainte de a adormi. El o va face negreşit.

3. Supravegheaţi-vă gândurile. Orice idee acceptată este trimisă de la creier spre plexul solar – numit şi „creierul abdominal” – şi se va manifesta ca atare.

4. Deveniţi conştienţi de faptul că puteţi să vă

transformaţi, oferindu-i subconştientului un nou tipar al fiinţei voastre fizice şi psihice.

5. Activitatea subconştientului este orientată mereu către viaţă. Datoria voastră este aceea de a vă controla mentalul conştient. Hrăniţi-l numai cu gânduri armonioase, pure şi benefice. Subconştientul va reacţiona totdeauna la ce obişnuiţi să gândiţi.

6. Corpul se reînnoieşte complet la fiecare 11 luni. Vă stă deci în putere să vă transformaţi corpul, dacă vă transformaţi gândurile, veghind ca ele să fie mereu armonioase.

7. Starea de sănătate e normală. E anormal să fii bolnav. Principiul armoniei este născut în noi.

8. Gelozia, neîncrederea, anxietatea, toate acestea afectează nervii şi glandele, provocând tot felul de suferinţe mentale şi fizice.

9. Ceea ce afirmaţi şi simţiţi în mod conştient se va manifesta în mintea, corpul şi acţiunile voastre. Orientaţi-vă benefic atitudinea şi comportamentul; veţi fi inundaţi atunci de imensa bucurie a vieţii.

CAPITOLUL VIII

UNELE MICI SECRETE PENTRU A OBŢINE REZULTATE SIGURE

În lucrul cu subconştientul, apar şi eşecuri datorate în principal lipsei de încredere sau faptului că se depune un efort exagerat. Mulţi îşi pun singuri piedici, pentru că nu cunosc fenomenele subtile, care se produc în subconştient. Dacă ei ar cunoaşte felul în care se manifestă cu adevărat subconştientul, ar găsi şi metode adecvate pentru a-l dinamiza corespunzător, iar încrederea în forţele sale ar fi mult mai mare. Este important de reţinut că, în momentul în care subconştientul acceptă o sugestie puternică, începe imediat să o execute, mobilizând în acest sens toate resursele şi cunoştinţele de care dispune. Aceasta este legea principală care îl

defineşte, valabilă oricând, fie că sugestia este pozitivă, fie că este negativă. Depinde, deci, de voi înşivă, dacă veţi avea parte de necazuri şi neîmpliniri sau de bucurii şi reuşite, utilizând forţa colosală a subconştientului.

La gânduri bune, constructive şi pline de iubire veţi primi din partea subconştientului răspunsuri orientate benefic, dar mult amplificate. Astfel, pentru a obţine un rezultat cert, este de ajuns să impregnaţi plini de forţă în subconştient ideea voastră benefică, mentalizarea scopului propus. Efectul va fi mai sigur dacă veţi corela aceasta cu sentimente anticipative, adică să vă imaginaţi bucuria şi fericirea pe care o veţi trăi atunci când dorinţa voastră va deveni realitate. Nu vă pierdeţi niciodată încrederea în posibilităţile de care dispune subconştientul. Fiţi mereu relaxaţi şi nu vă forţaţi succesul, deoarece subconştientul nu acceptă să fie constrâns. O acţiune detaşată în acest sens, este mult mai eficientă. Pe de altă parte, gânduri de genul: Nu mi se va împlini dorinţa, Nu găsesc nicio soluţie, Sunt disperat, Nu ştiu ce să fac, Situaţia e fără scăpare, constituie şi ele posibile cauze ale nereuşitei voastre, căci, supunându-se acestor sugestii, subconştientul vi se va opune mereu. Astfel, nu mergeţi nici înainte, nici înapoi; cu alte cuvinte stagnaţi. Dacă, urcându-vă într-un taxi, îi spuneţi şoferului o mulţime de adrese, nu veţi reuşi decât să-l zăpăciţi şi probabil va refuza să vă ducă undeva. La fel se întâmplă şi atunci când doriţi să angrenaţi forţele subconştientului. Trebuie să aveţi clar în minte scopul final şi să fiţi foarte hotărâţi. Sigur există o soluţie pentru problema voastră, iar înţelepciunea subconştientului o va descoperi, mai devreme sau mai târziu.

Activarea sugestiilor date subconştientului trebuie făcută în mod detaşat şi calm

Cineva era nemulţumit că hornarul îi ceruse 200 de dolari pentru a-i repara soba, la care el a spus: „V-am cerut 5 cenţi pentru o piesă pe care am înlocuit-o şi 199 dolari şi 95 de cenţi pentru că am descoperit defecţiunea”.

Subconştientul este asemenea unui maestru, chiar cel mai priceput dintre toţi. Este suficient să impregnaţi ideea de sănătate, căci el ştie cum să vindece orice boală. Nu vă preocupaţi de detalii, nu aveţi nevoie să ştiţi prin ce mijloace vă va îndeplini dorinţele: fiţi doar relaxaţi şi lăsaţi totul în seama subconştientului. Închipuiţi-vă triumful şi bucuria pe care le veţi simţi când vă veţi atinge scopul propus, fie că este vorba despre sănătate, bani sau despre un loc de muncă. Sentimentul care însoţeşte mentalizarea este foarte important. De aceea, trebuie să simţiţi orice sugestie pe care o trimiteţi către subconştient, ca şi când aceasta reprezintă deja o realitate.

Legea efectului invers

Cane, celebrul psiholog francez, a definit astfel legea efectului invers: *Când există un conflict între imaginaţie şi voinţă, întotdeauna învinge imaginaţia*. Dacă, de exemplu, vi se cere să mergeţi pe o sârmă pusă pe pământ, o faceţi fără nicio emoţie. Dar să presupunem că sârma ar fi suspendată între doi stâlpi, la o înălţime de 4 metri. Aţi mai face-o la fel de uşor? Dorinţei i se va opune imaginaţia, care vă va face să vă temeţi. Gândul dominant, adică teama de cădere, va învinge dorinţa de reuşită, adică voinţa de a te susţine pe firul suspendat. Întotdeauna intelectul inventează piedici şi obstacole puternice, care influenţează activitatea constructivă a subconştientului.

Iată un exemplu clasic: Atunci când recapitulează cursurile, studenţii au impresia că au uitat tot ce au învăţat înainte, devenind incapabili să-şi amintească cele mai simple noţiuni. Intrând oarecum în panică, ei încearcă să-şi impună voinţa, chinuindu-se atât de mult, încât uită chiar totul. Numai atunci când ies din sala de examen îşi amintesc răspunsurile la toate întrebările puse. Imediat tensiunea din minte încetează, memoria revelându-le tot ce credeau că au pierdut. Chiar eforturile de a-şi aminti noţiunile deja învăţate erau de fapt cauza amneziilor, conform legii efectului invers.

Când ne folosim de voinţă, creăm o anumită opoziţie, care se traduce prin apariţia unei tensiuni interne. Trebuie să evitaţi orice conflict între aspiraţie şi mintea care încearcă să găsească piedici şi obstacole în calea supunerii ei. Cea mai simplă modalitate constă în a vă relaxa profund, pentru a intra într-o stare de receptivitate mărită, în care activitatea mentală conştientă se reduce la minimum. Un moment foarte puternic este cel dinaintea somnului sau atunci când vă treziţi imediat, dar nu sunteţi pe deplin conştienţi. În astfel de momente, aproape că numai există gânduri negative şi fantasme care să neutralizeze sugestia pozitivă. Faceţi ca imaginea a ceea ce doriţi să obţineţi să devină foarte clară şi simţiţi cu anticipaţie bucuria reuşitei. Se cunosc numeroase persoane care şi-au rezolvat în mod salutar probleme de viaţă, aparent fără ieşire, cu ajutorul imaginaţiei controlate.

Secretele succesului

1. Efortul exagerat, constrângerea mentală, demonstrează neîncredere în forţele subconştientului.
2. Dacă acceptaţi o anumită sugestie în timp ce sunteţi într-o stare de relaxare profundă, aceasta pătrunde în subconştient şi va deveni realitate.
3. Nu ţineţi seama de tipare şi metode tradiţionale, căci veţi ajunge să vă condiţionaţi singuri. Orice întrebare are un răspuns, iar subconştientul îl va revela mai devreme sau mai târziu.
4. Nu ascultaţi bătăile inimii, nici respiraţia; nu vă îndoiţi nicio clipă de sănătatea voastră.
5. Fiţi convinşi că sunteţi sănătoşi şi vă veţi însănătoşi. Nu vă plângeţi de lipsa banilor şi ei nu vă vor lipsi niciodată. Conştientizaţi-vă gândurile şi sentimentele ce vă străbat fiinţa.
6. Imaginaţia este o unealtă foarte puternică şi ea vă stă mereu la dispoziţie. Imaginaţi-vă că sunteţi perfecţi şi veţi deveni perfecţi.

7. Evitaţi conflictele dintre conştient şi subconştient. Atunci când doriţi să vă impregnaţi subconştientul, întâi relaxaţi-vă profund şi intraţi într-o stare de receptivitate şi interiorizare. Apoi imaginaţi-vă cum ar fi dacă dorinţa vi s-ar îndeplini şi simţiţi plenar bucuria reuşitei. Un moment foarte bun este cel de dinaintea somnului. Dormiţi în pace şi treziţi-vă în bucuri

CAPITOLUL IX

CUM SE POATE OBŢINE PROSPERITATEA CU AJUTORUL SUBCONŞTIENTULUI

Dacă încă vă mai confruntaţi cu dificultăţi financiare şi acest fapt vă creează multe probleme, înseamnă că nu aţi reuşit să vă convingeţi subconştientul că banii pe care îi aveţi vă ajung pentru a trăi în belşug. Desigur, cu toţii am auzit despre unele persoane care, deşi muncesc câteva ore pe săptămână, câştigă sume fabuloase. Acest lucru înseamnă că banii nu se câştigă numai cu sudoarea frunţii şi a mâinilor. Secretul constă în a munci cu plăcere şi cu entuziasm, fără să vă preocupaţi de avantajele pe care le veţi avea ca urmare a muncii depuse.

Am cunoscut odată un administrator din Los Angeles, care avea un venit de 75.000 de dolari pe an, ceea ce înseamnă destul de mult. Cum a procedat el? Persoana respectivă şi-a convins pur şi simplu subconştientul că merită suma respectivă. În comparaţie cu el, alţi salariaţi primeau mult mai puţini bani ca retribuţie, deşi aveau mai multă experienţă. Ceea ce le lipsea erau ideile creatoare, puţină ambiţie şi cunoştinţe despre modul de utilizare a subconştientului.

Prosperitatea reprezintă de fapt, o sugestie subconştientă. Nu veţi deveni niciodată milionari doar repetând: „Sunt milionar, sunt milionar”. Trebuie să impregnaţi în subconştient starea de mulţumire pe care aţi avea-o, dacă aţi fi bogat. Ghinionul celor mai mulţi este că nu ştiu să folosească sau nu au încredere în această

metodă neconvenţională. Dacă are loc o recesiune economică, dacă salariile scad sau creşte inflaţia, toate acestea ar fi tot atâtea dezastre inevitabile, căci ei nu ştiu ca în adâncul subconştientului se ascund comori inepuizabile.

Oamenii care se cred săraci vor rămâne mereu săraci. Cei care prin gândurile lor se menţin în rezonanţă cu energiile subtile ale condiţiei prospere, vor avea de toate şi vor duce o viaţă plină de fericire. Este o superstiţie ideea că soarta nu poate fi schimbată şi că unii sunt făcuţi să rămână săraci toată viaţa. Folosindu-vă liberul arbitru, vă puteţi îmbunătăţi şi chiar schimba condiţiile de viaţă mizere, căci gândurile voastre conţin o nebănuită putere creatoare. Trebuie doar să vă înlocuiţi concepţiile greşite cu altele pozitive, constructive şi pline de aspiraţia deplinului succes.

Cum să formăm o concepţie nouă la nivel mental

Poate că, citind aceste rânduri, veţi începe imediat să spuneţi cu regret: „Aş dori atât de mult să am şi eu noroc în viaţă”. Iată ce trebuie să faceţi pentru aceasta: repetaţi timp de 3 ori pe zi, câte 5 minute: „Prosperitate, succes”. Aceste cuvinte dobândesc o forţă gigantică atunci când se impregnează în subconştient. Concentraţi-vă asupra ideii de prosperitate şi lăsaţi restul în seama subconştientului. Veţi observa, cu surprindere, că se vor manifesta o serie de circumstanţe şi ocazii favorabile. Nu spuneţi mecanic: „Sunt bogat”, ci meditaţi asupra valorilor şi a posibilităţilor ce sălăşluiesc în fiinţa voastră. Dacă veţi afirma pur şi simplu: „Prosperitate”, nu creaţi niciun conflict între dorinţă şi realitate şi, cu timpul, vă veţi obişnui cu această idee. Subconştientul este o bancă, unde depuneţi diferite sugestii şi primiţi ca dobândă realitatea corespunzătoare acelor sugestii. Acum sunteţi liberi să alegeţi o viaţă marcată de lipsuri şi suferinţe sau una plină de prosperitate şi succes.

Cauza posibilelor eşecuri

În ultimii 35 de ani, am avut posibilitatea să cunosc multe persoane, care se plângeau de acelaşi lucru: „De luni de zile mă tot sugestionez: Sunt bogat, sunt prosper, dar nu obţin niciun rezultat”. Discutând cu ele, am observat că, de fapt, acestea se minţeau singure, pentru ca nu reuşeau să-şi transforme în mod real şi plin de convingere vechile concepţii. În loc de aceasta, ele se menţineau în vechea lor stare de nemulţumire.

Cineva îmi spunea: „Am declarat până la saturaţie că sunt prosper, dar situaţia mi s-a agravat şi mai mult, căci eu ştiam că lucrurile nu stau aşa”. Analizând realitatea, intelectul respingea toate sugestiile.

Afirmaţiile cele mai eficiente sunt cele care nu produc niciun fel de conflict mental. Persoana respectivă nu a reuşit decât să-şi înrăutăţească situaţia materială, din cauză că sugestiile sale îi accentuau senzaţia de sărăcie. Subconştientul nu acceptă decât ceea ce voi înşivă consideraţi a fi perfect adevărat. Pentru cei care se confruntă cu astfel de probleme, iată cum puteţi evita conflictul dintre dorinţă şi realitate: de fiecare dată, înainte de a adormi, rostiţi în gând: „Pe zi ce trece devin din ce în ce mai prosper”. Această sugestie nu va provoca nicio disensiune, pentru că ea nu contrazice situaţia actuală. Am dat acest sfat unui om de afaceri care era foarte îngrijorat în privinţa profitului său. Ca urmare, el a început să-şi spună: „Produsele mele se vând din ce în ce mai bine”. Astfel a împăcat dorinţa sa puternică cu realitatea şi rezultatele s-au făcut imediat vizibile. Nu faceţi niciodată declaraţii de genul: „Nu mai avem nimic”, „Vom vinde casa pentru a ne plăti datoriile”, căci în acest mod riscaţi foarte mult. Menţinându-vă într-o îngrijorare continuă cu privire la viitor, nu faceţi decât să atrageţi dificultăţi şi lipsuri din ce în ce mai mari. Păstraţi-vă speranţa şi fiţi siguri că orice dorinţă fermă vi se va îndeplini fără doar şi poate în viitor. Subconştientul

amplifică orice idee care pătrunde în el. Umpleţi-vă mintea cu astfel de sugestii benefice, cât mai des posibil. Unii mi-ar putea reproşa: „Am făcut acest lucru de atâtea ori şi totuşi, nu s-a schimbat nimic în viaţa mea”. Nu aţi făcut acest lucru, deoarece aţi lăsat mintea să se întoarcă la gândurile pesimiste, cu care ea era deja obişnuită. Când semănaţi un bob de grâu, nu-l mai dezgropaţi ca să vedeţi dacă a încolţit, ci aşteptaţi încrezători ca el să răsară şi să dea rod. Tot aşa procedaţi şi în lucrul cu subconştientul. Lăsaţi sugestiile să prindă rădăcini adânci şi să dea roade în viaţa de zi cu zi.

Folosiţi-vă de puterea subconştientului

1. Hotărâţi-vă să deveniţi prosperi, cu ajutorul puterii subconştientului vostru.

2. Dacă vă veţi chinui să câştigaţi bani mulţi doar prin muncă grea, brută şi lipsită de orice înţelegere subtilă a grandioaselor mecanisme de acţiune ale subconştientului, nu veţi reuşi decât să ajungeţi cel mai bogat din cimitir. Nu este nevoie să vă epuizaţi sau să luptaţi din greu, fizic vorbind, pentru a atinge starea de prosperitate.

3. Prosperitatea este mai întâi de toate un tipar mental. Fixaţi-l adânc în subconştient.

4. Oamenii se zbat în lipsuri pentru că nu ştiu să aplice legile mentalului în viaţa de zi cu zi.

5. Repetaţi cuvântul „prosperitate” cel puţin 5 minute în fiecare zi, într-o stare de relaxare profundă. Subconştientul va materializa această sugestie, încât să vă îndeplinească dorinţa.

6. Sentimentul de prosperitate atrage prin rezonanţă prosperitatea. Nu uitaţi acest lucru.

7. Este esenţială armonizarea intelectului cu subconştientul, pentru că subconştientul acceptă tot ceea ce simţim că este real, ideile voastre dominante. Cultivaţi cu grijă doar ideea de abundenţă şi urmăriţi să nu daţi atenţie lipsurilor.

8. Pentru a evita un conflict între dorinţă şi realitate, folosiţi sugestia următoare: „Pe zi ce trece devin din ce în ce mai prosper”.

9. Repetaţi cu perseverenţă cuvintele: „Veniturile mele cresc, am din ce în ce mai mult succes”.

10. Nu mai folosiţi exprimări de genul: „Nu avem nimic”, căci în acest fel nu faceţi decât să vă agravaţi lipsurile.

11. Depuneţi în subconştient gânduri de succes, prosperitate, abundenţă. Mai devreme sau mai târziu, aceste efecte vor deveni vizibile.

12. Nu negaţi ce aţi afirmat cu puţin timp înainte, pentru a nu neutraliza rezultatul final.

13. Mentalitatea voastră greşită constituie cauza reală a stării materiale precare în care vă aflaţi. Fiţi încrezători. Oricând subconştientul vă poate revela o idee care să valoreze milioane.

14. Invidia, gelozia şi critica sunt tot atâtea piedici care trebuie eliminate. Bucuraţi-vă de fericirea şi prosperitatea celor din jurul vostru.

15. Orice obstacol în calea afirmării voastre îşi are rădăcina în minte. Împăcaţi-vă cu voi înşivă şi chiar cu cei mai norocoşi decât voi; astfel veţi reuşi să eliminaţi treptat toate obstacolele.

CAPITOLUL X

AVEŢI DREPTUL SĂ VĂ BUCURAŢI DE PROSPERITATE

Nimeni nu vă condamnă să fiţi săraci pentru totdeauna. Sunteţi aici pentru a învăţa cum să vă bucuraţi de prosperitate, cum să fiţi fericiţi, radioşi şi liberi. De aceea, trebuie să deveniţi conştienţi că banii sunt necesari pentru a duce o viaţă prosperă, dar, în acelaşi timp, detaşaţi de tentaţiile materiale nejustificate sau faimă şi putere. Această existenţă vă este dată pentru a progresa, pentru a vă extinde nivelul de conştiinţă şi a vă eleva

spiritul. Dar, pentru aceasta, trebuie să vă folosiţi de forţa mentală şi de orice avantaj material pe care-l puteţi dobândi. Aveţi dreptul şi chiar datoria de a vă exprima plenar în toate modurile, înconjurându-vă de frumuseţe şi de armonie. De ce vă chinuiţi în fiecare zi să vă descurcaţi cu cheltuielile, când puteţi avea acces la toate bogăţiile ce sălăşluiesc în subconştient? În acest capitol veţi învăţa cum să priviţi banii din alt punct de vedere decât cel obişnuit şi cum puteţi face astfel încât să dispuneţi mereu de un surplus. Dorinţa de a deveni prosperi semnifică de fapt o aspiraţie de a trăi mai liberi, mai fericiţi. Aceasta reprezintă o dorinţă universală de a descoperi Binele şi Frumuseţea, în tot ceea ce ne înconjoară.

Banii reprezintă un simbol

Banii sunt un simbol destinat schimburilor de mărfuri şi semnifică nu numai siguranţa zilei de mâine, ci şi frumuseţea, luxul, abundenţa şi rafinamentul. Pentru o naţiune, el reprezintă însuşi simbolul economiei. În cazul fiinţei umane, atât timp cât sângele circulă prin corp în mod liber, ea se va afla într-o stare de sănătate deplină. Prin analogie, dacă banii circulă fără obstacole în viaţa voastră cotidiană, sunteţi sănătoşi din punct de vedere economic. când omul începe însă să-i acumuleze, să-i pună la ciorap sau în safe-uri, când începe să se teamă pentru ei, atunci el se îmbolnăveşte.

De-a lungul timpului, banii au circulat sub diverse forme, precum sarea, perlele sau alte obiecte. În timpurile vechi, averea era evaluată în funcţie de numărul vitelor pe care le deţinea om. Acum avem la dispoziţie moneda sau alte valori de bancă, pentru că este cu mult mai uşor să completăm un cec, decât să transportăm o mulţime de oi pentru a ne plăti facturile.

Cum puteţi scăpa de lipsuri pentru totdeauna?

Să deveniţi conştienţi de puterile latente din

subconştient, acesta este cel mai sigur mijloc de a vă apropia de orice fel de bogăţie: materială, mentală sau spirituală. Cel care studiază cu atenţie legile mentalului se convinge pentru totdeauna că, indiferent de problemele economice ale societăţii: fluctuaţii ale valorii monedei, greve, războaie etc., el se va bucura mereu de abundenţa care va lua cele mai neaşteptate forme. Secretul constă în a impregna subconştientul de ideea prosperităţii. Dacă veţi înţelege modul cum circulă liber banii în societate, veţi constata surprinşi că veţi beneficia de un surplus material, ce vă va asigura o anumită autonomie. Chiar dacă mâine, să zicem, se va produce un dezastru financiar, în urma căruia toate averile vor deveni fără valoare, cum a fost cazul mărcii germane după Primul Război Mondial, dacă nu veţi înceta să folosiţi legile mentalului, pentru a vă atrage bogăţia, atunci veţi avea parte mereu de abundenţă, indiferent ce formă nouă va lua ea.

De ce vă lipsesc banii?

Citind acest capitol, vă veţi spune poate: „Merit un salariu mai mare decât cel pe care-l primesc acum”. Părerea mea este că cei mai mulţi oameni nu sunt retribuiţi deloc în mod satisfăcător. Dar una din cauzele ascunse ale acestei situaţii este faptul că ei desconsideră banii, fie că-şi dau seama, fie că nu. Aceşti oameni au senzaţia că banii sunt murdari şi că „a dori să fii bogat constituie sursa tuturor relelor”. Un alt motiv îl reprezintă ipocrizia, atunci când susţin că sărăcia este o virtute. Aceste idei, implantate adânc în subconştient, pot fi rodul educaţiei, al ignoranţei sau chiar al unei interpretări greşite a Scripturilor.

Într-o zi, cineva mi-a spus: „Sunt lefter. Urăsc banii pentru că sunt cauza tuturor relelor”. Aceste afirmaţii dezvăluie un spirit nevrozat şi dezorientat. Desigur, nu trebuie să puneţi banii pe primul plan în viaţă, căci altfel veţi cădea în cealaltă extremă. Sunteţi aici pentru a vă folosi cu înţelepciune de puterile latente şi de influenţa de

care dispuneţi. Unii sunt avizi de putere şi faimă, alţii sunt avizi după bani. Dacă vă veţi focaliza dorinţele doar asupra banilor, spunând: „Unicul meu scop în viaţă îl reprezintă banii, nimic altceva nu este mai important pentru mine”, fără îndoială că-i veţi obţine, veţi face avere, dar veţi uita cel mai important lucru: sunteţi aici pentru a învăţa să duceţi o viaţă echilibrată şi să vă afirmaţi în mod armonios pe toate planurile. De aceea, trebuie să vă potoliţi şi foamea spirituală, aspiraţia către armonie, dragoste, bucurie, către o sănătate perfectă.

Este total lipsit de înţelepciune să faceţi din bani scopul unic în viaţă. Munciţi şi acumulaţi mereu, închipuindu-vă că puteţi obţine tot ce doriţi cu ajutorul banilor, pentru ca, la un moment dat, să vă daţi seama că nu aveţi nevoie numai de bunuri materiale. În aceeaşi măsură, aspiraţi către frumuseţe şi fericire, doriţi să vă manifestaţi talentele ascunse, să vă găsiţi rostul în viaţă şi să-i ajutaţi pe ceilalţi, atât cât vă stă în puteri. Dacă veţi aplica în mod inteligent legile mentalului, veţi putea deveni chiar milionari, fără ca aceasta să vă afecteze starea de sănătate, de armonie, de elevare, fără să vă pierdeţi spontaneitate şi calmul lăuntric.

Sărăcia constituie o boală mentală

Sărăcia nu este un motiv de mândrie, ci reprezintă o boală ca toate celelalte. Când sunteţi confruntaţi cu o boală psihică, cereţi ajutorul unui medic ce vă spune cum să acţionaţi pentru a depăşi acea stare penibilă. Tot aşa, dacă observaţi că în viaţa dumneavoastră fluxul banilor nu este constant, înseamnă că ceva este greşit în modul de gândire. Principiul vieţii, cel care ne animă pe toţi, tinde natural către expansiune, creştere, abundenţă. Nu trăiţi pe acest pământ pentru a locui într-o cocioabă, îmbrăcat în zdrenţe şi umilit. Dimpotrivă, aveţi datoria de a fi fericiţi, vitali şi plini de succes în tot ce faceţi.

De ce nu trebuie să criticaţi banii

Urmăriţi să vă conştientizaţi toate superstiţiile în legătură cu banii şi să vă eliberaţi mintea de ele. Dacă gândiţi că banii sunt un lucru rău şi murdar, nu faceţi decât să vă îndepărtaţi de ei. Amintiţi-vă mereu că veţi pierde tot ceea ce condamnaţi şi niciodată nu veţi putea avea ceea ce criticaţi.

Iată în continuare o tehnică simplă, pe care o puteţi folosi pentru a vă îmbunătăţi situaţia materială. Repetaţi aceste sugestii de mai multe ori pe zi: „Îmi plac banii pentru ceea ce pot realiza cu ei şi îi folosesc cu înţelepciune, în mod constructiv. Banii circulă constant în viaţa mea, eu îi cheltuiesc cu bucurie, iar ei se întorc la mine multiplicaţi. Banii sunt un lucru bun. Am parte de ei din abundenţă şi nu-i folosesc decât pentru a face bine. Sunt recunoscător pentru prosperitatea de care mă bucur.

Banii în viziunea savanţilor

Să presupunem că găsiţi în pământ un minereu de aur, de argint, de plumb, de cupru sau de fier. Veţi spune oare că acestea sunt lucruri rele? Tot răul provine din ignoranţa oamenilor, din interpretarea greşită a darurilor vieţii, din modul egoist în care aceştia îşi folosesc subconştientul. Uraniul, plumbul sau alte metale ar fi putut foarte bine să servească drept monede de schimb. Dar noi folosim bucăţi de hârtie, cecuri, bani de nichel, de argint. Evident, în aceste materiale nu este nimic dăunător sau murdar. Fizicienii şi chimiştii au descoperit că singura diferenţă între două metale este numărul de electroni şi nucleoni. Prin bombardarea atomilor într-un accelerator de particule, ei pot transforma un metal în altul. În anumite condiţii, aurul poate deveni mercur. Sunt convins că, în viitorul apropiat, savanţii vor fi capabili să creeze aur din alte metale, în laboratoare sofisticate.

Cum să obţineţi banii de care aveţi nevoie

Cu mulţi ani în urmă, am întâlnit în Australia un tânăr, care dorea să devină chirurg, dar nu avea destui bani. I-am explicat că o sămânţă aflată în pământ îşi atrage tot ceea ce are nevoie pentru a încolţi şi că el trebuie să se inspire din această lecţie a naturii, umplându-şi subconştientul cu sugestii pozitive corespunzătoare. Pentru a-şi continua studiile, tânărul făcea curat în cabinetele medicale sau îşi găsea alte meserii pe timp scurt. În fiecare seară înainte de a adormi, îşi imagina atârnată pe perete diploma de medic, cu numele lui scris cu litere mari. Timp de patru luni a lucrat perseverent, iar rezultatul pe care l-a obţinut este unul dintre cele mai interesante. Unul dintre medicii la care muncea, l-a îndrăgit şi l-a învăţat să sterilizeze instrumentele, să facă injecţii şi să dea îngrijiri de primă urgenţă. Văzând că este conştiincios, l-a luat ca asistent. A fost trimis la Facultatea de Medicină. Astăzi, tânărul este unul dintre cei mai buni medici din Montreal, în Canada. Folosind în mod inteligent forţele latente ale subconştientului, el a acţionat conform principiului antic: „Având clar în minte scopul, veţi descoperi şi mijloacele pentru realizarea lui”. Tânărul şi-a imaginat, a văzut şi a simţit realitatea de a fi medic. A trăit cu această idee, a întreţinut-o, a hrănit-o şi a iubit-o până când, aceasta a pătruns adânc în subconştient, devenind convingere şi atrăgând tot ceea ce-i era necesar pentru a-şi îndeplini visul. Să presupunem că lucraţi la o mare firmă şi, fără să spuneţi nimănui, gândiţi că sunteţi prost plătit, că nu sunteţi apreciat la justa valoare, că meritaţi mai mulţi bani şi mai multă consideraţie. Să nu vă miraţi dacă directorul sau şeful de personal vă va spune într-o zi: „Suntem obligaţi să renunţăm la serviciile dumneavoastră”. De fapt, singur v-aţi concediat. Directorul nu reprezintă altceva decât instrumentul prin care a acţionat propria dumneavoastră stare mentală negativă. Este doar un exemplu pentru modul cum se manifestă legea acţiunii şi reacţiunii. Gândul reprezintă acţiunea, iar răspunsul subconştientului – reacţiunea.

Din nimic nu puteţi primi nimic

În marile magazine sunt folosiţi detectivi care să împiedice furturile de orice fel. Mereu sunt prinşi hoţi, care încearcă să obţină anumite bunuri fără muncă. Toţi aceşti oameni întreţin o stare mentală de sărăcie şi de limitare, îndepărtându-se astfel de armonie, de pace, de credinţă, de puritate, de cinste şi de bunăvoinţă. În plus, îşi atrag tot felul de necazuri, în sensul că, îşi pierd reputaţia şi încrederea în sursa universală a abundenţei. Dacă îşi vor schimba optica şi vor face apel la puterile latente ale subconştientului, cu siguranţă că vor găsi un mod cinstit de a-şi câştiga existenţa. Astfel, prin cinstea, integritatea şi perseverenţa lor, ei vor deveni exemple pozitive pentru societatea în care trăiesc.

Cum să păstraţi ce aţi dobândit deja

Pentru a vă păstra banii fără riscul de a-i pierde, cea mai bună modalitate este să fiţi recunoscător puterii creatoare a gândului pentru ceea ce primiţi. Trebuie ca mentalul conştient să accepte că este normal să duceţi o viaţă abundentă. Această atitudine de acceptare, precum şi faptul că aşteptaţi să dobândiţi averea, se vor manifesta apoi într-un mod specific, în viaţa de zi cu zi. Folosiţi pentru a realiza această stare mentală, următoarele sugestii: „Mă aflu în legătură cu bogăţiile infinite din subconştient. Am dreptul să fiu bogat, fericit şi liber. Banii îmi sosesc din abundenţă, fără niciun obstacol. Sunt pe deplin conştient de adevărata mea valoare. Îmi folosesc perfect liber talentul şi sunt răsplătit într-un mod minunat”.

Descoperiţi drumul către abundenţă

1. Fiţi îndrăzneţi, solicitaţi dreptul la o viaţă prosperă. Subconştientul se va supune sugestiilor.

2. Nu vă mulţumiţi să trăiţi la limita sărăciei. Cereţi

inteligenţei infinite mijloacele necesare pentru a face ceea ce doriţi în orice moment. Descoperiţi tezaurul imens ascuns la nivelul subconştientului.

3. Atâta timp cât banii circulă liber în viaţa noastră, înseamnă că sunteţi sănătoşi din punct de vedere economic. Consideraţi banii ca fiind asemănători cu fluxul şi refluxul mării, mereu ritmic şi constant. Căci atunci când marea se retrage, sunteţi siguri că ea va urca din nou.

4. Aplicând legile subconştientului, veţi putea să obţineţi întotdeauna suma de bani de care aveţi nevoie, indiferent pe ce cale vă vor parveni aceştia.

5. Unul dintre motivele pentru care mulţi oameni se zbat în lipsuri, este faptul că ei condamnă banii. Ceea ce condamnaţi se îndepărtează de voi.

6. Nu faceţi din bani un dumnezeu. Ei nu reprezintă decât un simbol. Amintiţi-vă că adevăratele comori se află în spiritul vostru. Sunteţi aici pentru a trăi echilibrat – deci trebuie să aveţi la dispoziţie doar bunurile materiale de care aveţi nevoie cu adevărat.

7. Banii nu reprezintă adevăratul scop al existenţei. Căutaţi să atingeţi prosperitatea, bucuria, calmul lăuntric şi dragostea pentru toate fiinţele. Subconştientul vă va oferi toate aceste calităţi în deplină armonie cu legile divine.

8. Sărăcia nu constituie o virtute şi un motiv de laudă, ci o boală a spiritului. Trebuie să vă purificaţi mentalul de gândurile negative care dau naştere acestei stări penibile.

9. Această existenţă nu v-a fost dată ca să trăiţi într-o cocioabă, nici să vă îmbrăcaţi în zdrenţe sau să vă fie foame mereu.

10. Nu spuneţi niciodată: „banii sunt murdari” sau „îi dispreţuiesc”. Ceea ce criticaţi se îndepărtează de voi. Niciun lucru nu este bun sau rău, ci orientarea pe care i-o daţi îi face să fie astfel.

11. Repetaţi frecvent: „Banii sunt utili. Mă folosesc de ei cu înţelepciune, în mod constructiv şi judicios. Îi dăruiesc cu bucurie, iar ei îmi sosesc multiplicaţi de mii de

ori”.

12. Banii nu sunt cu nimic mai prejos decât cuprul, plumbul sau fierul din minereurile pământului. Rea este ignoranţa şi folosirea cu perversitate a puterilor subconştientului.

13. Dacă vă construiţi o imagine mentală clară a ceea ce doriţi să obţineţi, răspunsul subconştientului (îndeplinirea dorinţei) nu va întârzia să apară.

14. Încetaţi să tot cereţi fără a da nimic în schimb, căci niciun lucru nu este gratuit. Pentru a primi trebuie să oferiţi. Chiar şi în cazul în care lucraţi cu subconştientul, trebuie să fiţi plini de dăruire şi să puneţi toată concentrarea mentală de care dispuneţi, în slujba idealurilor voastre.

CAPITOLUL XI

PENTRU A DOBÂNDI SUCCESUL, SUBCONŞTIENTUL VĂ ESTE CEL MAI BUN ALIAT

A dobândi mereu succesul, atunci când vi-l propuneţi, înseamnă să reuşiţi în viaţă, să fiţi cu adevărat fericiţi. Experimentarea continuă a acestor binefaceri, constituie chiar viaţa eternă la care se referea Iisus, când afirma că lucrurile cele mai importante sunt pacea, armonia, siguranţa, libertatea individuală şi fericirea şi că acestea sunt intangibile, deoarece nimeni nu vi le poate răpi. Ele provin din Sinele esenţă al fiinţei voastre. Cine meditează asupra acestor calităţi, va intra imediat în rezonanţă cu sursa divină, umplându-și subconştientul cu ideile lor forţă.

Trei paşi către succes

Primul pas constă în a descoperi prin introspecţie atentă, care acţiuni le facem într-adevăr cu plăcere, urmărind mereu să le realizăm numai pe acestea. Căci, cheia succesului o reprezintă munca plină de dăruire şi de pasiune. De exemplu, nu este suficient ca cineva să fi

obţinut o diplomă de medic psihiatru. Un astfel de specialist trebuie să fie mereu la curent cu descoperirile din domeniul său, să continue mereu studiul mecanismelor subtile ale minţii. Numai cel cu adevărat pasionat de munca lui va reuşi să acumuleze noi cunoştinţe, pe măsură ce ele apar şi să trateze cu aceeaşi grijă pe orice pacient. când am spus aceste cuvinte la o conferinţă, cineva mi-a replicat: „Cum să trec de acest prim pas, dacă nu-mi dau seama care muncă mi se potriveşte?” În astfel de cazuri, rugaţi-vă să fiţi ghidaţi corespunzător: „Infinita înţelepciune a subconştientului îmi va arăta care e adevăratul meu loc în această viaţă”. Repetaţi această frază într-o stare de relaxare profundă şi de interiorizare. Dacă veţi persevera plini de încredere, răspunsul vi se va revela sub forma unui sentiment, a unei intuiţii de moment sau împrejurările vă vor orienta către un anumit domeniu. Trebuie doar să fiţi convinşi că veţi fi ajutaţi.

Al doilea pas pe drumul către un succes sigur cere specializarea într-un singur domeniu de activitate, pe care să-l aprofundaţi mereu, devenind un adevărat specialist. De pildă, dacă un tânăr doreşte să devină chimist, el va trebui să-şi concentreze atenţia doar asupra unei ramuri a chimiei, studiind cu perseverenţă doar domeniul pe care şi l-a ales. Reuşita nu va întârzia să apară, dacă el va lucra cu entuziasm pentru a afla tot ce se cunoaşte în acel moment în specialitatea sa. De o mare importanţă este şi aspiraţia cu care abordăm orice acţiune, precum şi dorinţa continuă de a face bine. Cel care doreşte să fie cel mai bun dintre toţi, va trebui să fie mereu ajutor pentru ceilalţi. Această atitudine contrastează cu mentalitatea unora care nu doresc decât să trăiască din ce în ce mai confortabil, muncind superficial şi fără să se implice prea mult. Niciodată un om superficial şi nepăsător nu va atinge succesul. Va izbândi doar cel care este animat de un ideal sublim, altruist şi nobil.

Al treilea pas este şi cel mai important. În esenţă, trebuie să vă supuneţi unui examen de conştiinţă, pentru a vă da seama dacă nu cumva, ceea ce faceţi are ca scop

doar propria reuşită. Dorinţele şi idealurile voastre nu trebuie să fie egoiste, ci să folosească umanităţii. Veţi realiza astfel un circuit. Altfel spus, ceea ce dăruiţi lumii într-un mod altruist şi plin de abnegaţie, vă va fi returnat într-o măsură bună. Dacă nu veţi dărui mereu roadele acţiunilor voastre, nu veţi realiza acest circuit şi cercul nu se va închide. Tot ce veţi obţine va fi un scurtcircuit în viaţa voastră, iar acesta se va materializa prin numeroase limitări şi boli.

Măsura adevăratului succes

Este posibil ca unii să replice în felul următor: „Bine, dar domnul James a făcut avere vânzând în mod necinstit petrol şi înşelând oamenii”. Vă voi răspunde că un astfel de om pare să obţină rezultate minunate pe moment, dar banii pe care i-a câştigat prin fraudă se vor risipi uşor. Dacă încercaţi să furaţi, vă veţi păcăli singuri, căci veţi induce subconştientului sugestia că sunteţi săraci şi plini de limitări. Aceste sugestii se vor materializa mai târziu în fiinţa, în căminul sau acţiunile voastre. Ceea ce simţim şi gândim, aceea vom deveni.

Am cunoscut la Londra pe cineva care mi-a povestit cum a făcut avere din meseria de hoţ de buzunare. Îşi construise o casă de vacanţă în Franţa şi trăia pe picior mare şi în Anglia. Dar, în tot acest timp, era terorizat de teama că va fi descoperit şi arestat de Scotland Yard. Acest sentiment de culpabilitate îi provoca numeroase tulburări interne. Mustrările de conştiinţă îl făceau să sufere profund. La un moment dat, nu a mai putut suporta şi s-a predat singur poliţiei. După ce şi-a ispăşit pedeapsa, a luat hotărârea să se transforme radical, devenind un om cinstit. Imediat şi-a găsit un loc de muncă bun, continuând să trăiască liniştit şi eliberat de angoasă.

O condiţie esenţială în vederea reuşitei, o constituie interesul şi dragostea faţă de munca pe care o depunem. De asemenea, trebuie să fim animaţi de idealuri mai elevate decât simpla dorinţă de a acumula bunuri

materiale. Va atinge succesul doar cel care posedă profunzime psihică şi mentală, precum şi putere de înţelegere. Mulţi dintre marii industriaşi îşi datorează reuşita utilizării puterilor subconştientului lor.

În urmă cu câţiva ani, a apărut un interviu dat de un magnat al uleiului. Acesta a dezvăluit faptul ca secretul succesului constă în puterea de a concepe un proiect de la început până la sfârşit, în toate detaliile sale. De exemplu, închizând ochii, el îşi putea imagina un mare complex pentru fabricarea uleiului, „vedea" trenurile încărcate cu marfă gonind pe linii, „auzea" sirenele fabricilor, „simţea" în nări fumul care ieşea pe coşurile lor. Subconştientul primea aceste sugestii puternice şi le manifesta în realitate. Dacă reuşiţi să vă imaginaţi cu claritate scopul, mijloacele pentru a-l atinge vor apărea într-un mod neaşteptat, prin puterea miraculoasă a subconştientului. Veţi înţelege importanţa acestor trei paşi în dinamizarea energiilor creatoare ale subconştientului, doar aplicându-i în orice acţiune pe care o doriţi încununată de succes. Gândul constituie o forţă colosală. Cunoaşterea şi folosirea acestei puteri uriaşe de care dispuneţi vă va ajuta să vă îndepliniţi orice dorinţă, vă va da încredere în forţele proprii, precum şi un sentiment de plenitudine şi pace lăuntrică.

Oameni care şi-au îndeplinit visul

Un actor de cinema îmi spunea odată că, atunci când era copil, deşi nu avusese posibilitatea de a se duce prea des la şcoală, visa să devină vedetă. Toată ziua, fie că prăşea sau ducea vacile la păşune, îşi imagina numele scris cu litere luminoase pe frontonul unui teatru renumit. „Mulţi ani m-am gândit numai la asta, până când am fugit de-acasă. Am reuşit să obţin diferite roluri în filme şi a venit şi ziua când am devenit celebru, iar numele mi-a fost scris cu litere luminoase, aşa cum visam când eram mic. Sunt acum conştient de forţa uriaşă a imaginaţiei".

Acum 30 de ani am cunoscut un tânăr farmacist, care

câştiga 40 de dolari pe săptămână, la care se adăuga şi un procentaj din vânzări. „În 25 de ani voi ieşi la pensie şi voi scăpa de munca aceasta”, spunea el resemnat. Atunci i-am spus: „De ce să nu ai propria ta farmacie? Ieşi din starea asta de pasivitate şi urmăreşte să-ţi elevezi dorinţele. Construieşte un viitor sigur copiilor tăi. Poate fiul tău are destul talent pentru a deveni un mare medic, iar fiica ta pentru a studia muzica”. Mi-a replicat că nu-şi putea permite să-i trimită la studii. Dar l-am convins că tot ceea ce putea să-şi imagineze cu forţă, se va îndeplini. Într-o primă fază i-am arătat că subconştientul dispune de o forţă colosală, apoi el a realizat că este stăpânul acestei forţe şi o poate folosi în orice direcţie doreşte. Treptat, el şi-a construit o imagine mentală: se vedea lucrând în propria farmacie. Îşi imagina cum aranja flacoanele, prepara diferite reţete, în timp ce vânzătorii angajaţi serveau clienţii. Nu uita să-şi închipuie că are şi o sumă importantă de bani depusă în bancă. Se transpunea în acest rol asemenea unui bun actor. *Acţionează ca şi când ar fi aşa cum îţi imaginezi şi vei deveni întocmai gândurilor tale.* A urmat o înşiruire foarte interesantă de întâmplări. A fost concediat, dar a găsit imediat de lucru la o farmacie renumită, cu numeroase filiale, unde, după un timp, a fost numit director. Timp de 4 ani a economisit bani, reuşind să-şi deschidă propria farmacie, pe care a numit-o „Farmacia visurilor” pentru că, aşa cum recunoştea singur, era exact ceea ce-şi imaginase. Desigur, reuşita lui s-a datorat în mare măsură şi faptului că a făcut exact ceea ce-i plăcea cel mai mult.

În urmă cu câţiva ani am ţinut o conferinţă despre puterea imaginaţiei şi a subconştientului în faţa unor oameni de afaceri. Am arătat cum Goethe se folosea cu înţelepciune de imaginaţia controlată ori de câte ori se lovea de dificultăţi. Biografii spun că discuta cu un prieten căruia îi spunea problema şi care-i dădea sfatul cel mai bun. Astfel, scena mentală părea a fi reală şi vie. Printre ascultători se afla atunci şi un tânăr agent de bursă, care a şi început să pună în practică tehnica lui Goethe. El şi-a

făcut un obicei din a discuta imaginar cu un prieten bancher multimilionar, care îl felicita pentru deciziile înţelepte pe care le luase, cumpărând anumite acţiuni la bursă. Trăia cu putere fiecare replică, pentru a o imprima în psihic şi pentru a fi cu adevărat convins că aşa stau lucrurile. Această metodă se armoniza perfect cu scopul propus: acela de a da cele mai bune sfaturi clienţilor săi. Căci, dacă ei obţineau un câştig substanţial de pe urma acţiunilor cumpărate, o parte din sumă îi revenea lui, cel care avusese ideea investiţiei respective. Folosindu-se de înţelepciunea subconştientului, agentul a avut un succes răsunător, pe tot parcursul carierei sale.

Un alt tânăr, elev de liceu, mi-a spus într-o zi: „Am note mici, memoria îmi joacă feste şi nu ştiu ce să fac”. Discutând cu el, am observat că motivul era resentimentul pe care-l nutrea faţă de unii profesori şi colegi de şcoală. I-am arătat atunci cum să se folosească de subconştient pentru a deveni un elev strălucit. A început să emită anumite sugestii pozitive, de mai multe ori pe zi, dar mai cu seamă seara, înainte de a adormi şi dimineaţa, când se trezea. Iată ce-şi spunea el: „Ştiu că subconştientul este rezervorul din care se alimentează memoria mea. El reţine tot ceea ce citesc şi tot ce spun profesorii mei. Am o memorie perfectă şi inteligenţa din subconştient îmi pune mereu la dispoziţie cunoştinţele de care am nevoie la orice examen, scris sau oral. Răspândesc iubirea şi bunăvoinţa către toţi profesorii şi colegii mei. Le doresc în mod sincer succesul şi toate cele bune”. Acum, în urma „tratamentului” pe care şi l-a făcut, tânărul are o asemenea libertate mentală, cum nu avusese niciodată înainte. Notele sale au devenit foarte bune. Continuă să menţină permanent imaginea mamei şi a profesorilor care îl felicită pentru rezultatele sale la învăţătură.

Tehnici folosite cu succes

O tânără doamnă obişnuia să asiste la toate cursurile pe care le ţineam. Era nevoită să schimbe trei autobuze şi

de aceea pierdea o oră şi jumătate pe drum. În timpul unei conferinţe, i-am povestit cum a procedat cineva, ca să devină proprietarul unui autoturism. Tânăra s-a decis să încerce acea tehnică. Iată ce mi-a scris mai târziu, referitor la această problemă:

„Dragă Dr. Murphy.

Vă scriu acum ca să vă povestesc cum am obţinut automobilul de care aveam atâta nevoie, pentru a ajunge la cursurile dv. Mi-am construit imaginea mentală, în care eram la volanul unei maşini şi făceam toate acţiunile necesare pentru a o conduce. Repetam adeseori acea imagine, până când eram convinsă că, într-adevăr, conduceam o maşină. Apoi m-am dus la magazin şi vânzătorul mi-a propus un Cadillac, pe care l-am condus în realitate, repetându-mi că-mi aparţine. Ştiind acum cum arată maşina pe care o doresc, am continuat să-mi închipui cum urc, mă instalez la volan, simt moliciunea banchetei şi realizez toate manevrele necesare. După două săptămâni, am ajuns la curs într-un Cadillac. Unchiul meu a murit, lăsându-mi printr-un testament automobilul şi toate domeniile sale”.

Mulţi oameni de afaceri se folosesc chiar de termenul abstract de „succes”, repetându-l de atâtea ori, până ajung la convingerea că *au succes*. Ei ştiu că *ideea de succes* conţine în ea toate elementele esenţiale ale reuşitei. Puteţi şi voi să repetaţi cuvântul *succes* cu forţă şi convingere. Subconştientul va asimila această idee şi va acţiona pentru ca ea să devină realitate. Ce înseamnă, de fapt, succesul pentru voi? Desigur, doriţi să aveţi o familie reuşită, să întreţineţi raporturi amicale cu toţi cunoscuţii. De asemenea, vreţi să excelaţi în meseria pe care v-aţi ales-o; aveţi nevoie de un cămin frumos şi confortabil, dotat cu tot ceea ce trebuie. Poate aspiraţi şi la o viaţă spirituală mai bogată, să pătrundeţi misterul subconştientului şi să-i folosiţi puterile ascunse. Sunteţi precum un om de afaceri, pentru că vă manifestaţi în această grandioasă afacere a vieţii pe care o trăiţi. Vă propun să deveniţi un om de afaceri care a atins succesul, folosind aceste tehnici, ce

presupun să vă imaginaţi că faceţi ceea ce doriţi să faceţi şi că aveţi lucrurile care vă sunt necesare. Serviţi-vă de imaginaţie şi participaţi cu toată fiinţa, pentru a intra în legătură cu realitatea succesului. Faceţi astfel încât să rezonaţi în permanenţă cu energiile reuşitei. Adormiţi în fiecare seară cu ideea succesului, cu un sentiment de satisfacţie deplină; ideea va pătrunde în subconştient şi va da roadele aşteptate. Fiţi convinşi că v-aţi născut pentru a reuşi, iar miracolele nu vor întârzia să se producă.

Idei de reţinut pentru a atinge succesul

1. Succesul înseamnă să reuşeşti în tot ceea ce ţi-ai propus. Dacă veţi fi calmi, fericiţi, mulţumiţi şi veţi face mereu ceea ce vă place, veţi dobândi cu siguranţă succesul deplin în viaţă.
2. Analizându-vă cu atenţie, descoperiţi ce vă place să faceţi şi acţionaţi doar în acel sens.
3. Specializaţi-vă în domeniul ales şi căutaţi să aflaţi din ce în ce mai multe despre el.
4. Reuşita nu aparţine celor egoişti, ci celor care şi-au făurit un ideal din servirea societăţii.
5. Nu poate fi vorba de reuşită fără pacea minţii.
6. Pentru a reuşi, trebuie să fiţi fini psihologi şi să aveţi o mare putere de pătrundere mentală.
7. Dacă vă imaginaţi cu claritate scopul, subconştientul vă va pune la dispoziţie ce este necesar, pentru îndeplinirea sa.
8. Gândul însoţit de sentiment şi aspiraţie pozitivă devine o forţă uriaşă, căreia nimic nu i se poate opune. Imaginaţia controlată poate realiza miracole, căci ea ne pune la unison cu puterile latente ale subconştientului.
9. Dacă doriţi să obţineţi succesul pe plan profesional, imaginaţi-vă că şeful vă felicită şi vă admiră sincer. Daţi viaţă şi forţă acestei imagini prin sentimente adecvate. „Auziţi” vocea, „observaţi” gesturile specifice. Vizualizaţi mental această imagine cu perseverenţă, ocupându-vă timpii morţi ai zilei cu această acţiune. Cu

siguranţă că, în timp, va veni şi bucuria reuşitei.

10. În subconştient sunt păstrate toate amintirile şi impresiile trăite. Pentru a vă îmbunătăţi memoria, emiteţi de mai multe ori această sugestie: „Memoria infinită a subconştientului îmi revelează în orice moment ceea ce am nevoie să ştiu”.

11. Dacă doriţi să vindeţi ceva, afirmaţi următoarele: „Înţelepciunea subconştientului ştie deja care este cumpărătorul ideal şi îl atrage către mine”. Veţi fi uimiţi să constataţi că aşa stau lucrurile.

12. Ideea de succes conţine în ea toate elementele şi manifestările succesului. Repetaţi de mai multe ori, cu încredere şi convingere, cuvântul „succes”, dinamizând astfel puterile ascunse care vă pot duce la obţinerea unui succes deplin.

CAPITOLUL XII

SUBCONŞTIENTUL ÎN SLUJBA ŞTIINŢEI

Majoritatea savanţilor se folosesc de subconştient chiar dacă uneori nu sunt conştienţi de fenomenele care se petrec. Exemple ilustre în acest sens sunt: Edison, Marconi, Poincaré, Einstein şi mulţi alţii. Când un om de ştiinţă apelează la subconştient, dobândeşte o intuiţie specială în legătură cu îmbinarea mai multor domenii. Cercetările demonstrează că succesul inventatorilor depinde în mare măsură de capacitatea lor de a utiliza tezaurul de înţelepciune din subconştient.

Vă propunem în continuare, exemplul chimistului Friedrich von Stradonitz, care lucra de mult timp pentru a obţine formula chimică a benzinei. Oricum ar fi combinat cei 6 atomi de carbon cu 6 atomi de hidrogen, nu reuşea să obţină formula benzinei. Dezamăgit, obosit, a abandonat subconştientului problema. După câtva timp, subconştientul i-a oferit o rezolvare uluitoare: în timp ce urca în autobuz, a înţeles că atomii erau uniţi printr-o legătură circulară, numită cercul benzenului.

Alt savant, Nikola Tesla, a realizat invenţii importante, care stau la baza electronicii de astăzi. El proceda astfel: când îi venea o idee nouă, lăsa imaginaţia să construiască liber pe acel subiect, ştiind că subconştientul îi va revela ce lipsea pentru ca noul dispozitiv să poată fi materializat. Realiza mental toate îmbunătăţirile posibile, corecta greşelile şi oferea tehnicienilor schema dispozitivului perfect funcţionabil. Obişnuia chiar să spună: „Întotdeauna invenţia mea funcţionează aşa cum mi-am imaginat. În 20 de ani nu a fost nici măcar o excepţie”.

Naturalistul american Agassia a descoperit câteva dintre fenomenele misterioase, care se petrec în lumea subconştientului în timpul somnului. Citǎm din biografia sa: „De mai multe săptămâni mă chinuiam să reconstitui o fosilă găsită încrustată pe o piatră. Nereuşind să stabilesc specia din care făcea parte, obosit şi disperat, am abandonat şi am încercat să mă relaxez. După câtva timp, într-o noapte, m-am trezit cu senzaţia clară că am visat peştele fosilizat, cu toate fragmentele care-i lipseau. Dar nu reuşeam să-mi amintesc nimic din vis. Imediat m-am dus la muzeu, pentru a studia din nou piatra, sperând că-mi voi aminti ceva, dar fără niciun rezultat. Noaptea următoare am visat din nou peştele, dar la trezire am uitat cum arăta. Sperând că voi avea iar visul, a treia noapte mi-am pregătit hârtie şi creion lângă pat, ca să-l schiţez. Spre dimineaţă, mi-a apărut peştele în vis, mai întâi neclar, apoi din ce în ce mai distinct, astfel încât îi puteam studia toate detaliile. M-am trezit pe jumătate şi, aflat încă sub influenţa visului, într-un întuneric profund, am schiţat imaginea pe hârtie. Dimineaţa, am constatat cu uimire că desenasem linii pe care nu le văzusem la fosilă. Am alergat la muzeu şi am curăţat bine suprafaţa pietrei, până au devenit vizibile şi părţile ascunse ale fosilei. La sfârșit, semăna perfect cu imaginea din vis”.

Dr. Lothan von Blenk-Schmidt, renumit inginer electronist, povesteşte cum s-a salvat cu ajutorul subconştientului dintr-un lagăr de concentrare rusesc în

timpul războiului: „Eram prizonier într-o mină de cărbuni din Rusia şi vedeam terifiat cum oamenii mureau unul câte unul în jurul meu. Eram păziţi de gardieni extrem de brutali, iar ofiţerii erau inteligenţi şi atenţi, încât practic era imposibil să evadezi. După un examen medical sumar, fiecărui prizonier îi era impusă, pentru a fi scoasă la suprafaţă, o anumită cantitate de cărbune pe zi. Mie mi-au fixat 150 kg pe zi. Dacă prizonierul nu extrăgea cantitatea impusă, raţia alimentară – şi aşa destul de mică – se reducea şi mai mult. În scurt timp, se odihnea în cimitirul lagărului. Îngrozit, am început să mă concentrez asupra unui plan de evadare. Casa din Los Angeles era distrusă, toţi membrii familiei ucişi, iar prietenii dispăruseră sau se aflau, ca şi mine, în lagăre de prizonieri. Am invocat subconştientul şi i-am cerut să găsească o modalitate pentru a ajunge la Los Angeles. „Vedeam" în închipuire imagini de acolo, bulevardele largi, şi câteva dintre clădiri. În fiecare dimineaţă şi seară mă imaginam plimbându-mă pe cel mai mare bulevard, împreună cu o fată pe care o cunoscusem înainte de război (şi care este soţia mea acum); vizitam magazinele, urcam în autobuze, luam prânzul la restaurant. De fiecare dată aveam grijă, atunci când conduceam maşina mea imaginară, să nu fac vreun accident. Imaginile erau pline de viaţă şi culoare şi mă simţeam ca şi când le trăiam cu adevărat.

În fiecare dimineaţă, gardianul-şef aşeza prizonierii în rând şi-i număra. Striga: 1, 2, 3… şi când ajungea la 17 făceam un pas înainte. Într-o dimineaţă, când se numărau prizonierii, gardianul a fost chemat în altă parte, tocmai când ajunsese la 16. Când a revenit, a început de la 17, deci nu mi-au observat lipsa. Seara, când detaşamentul s-a întors de la muncă, numărul prizonierilor era evident, acelaşi, deci lipsa mea a fost observată cu mult mai târziu. Am reuşit să ies din lagăr fără să fiu văzut şi am mers prin pustiu, timp de 24 de ore, până am ajuns la o casă părăsită, unde m-am odihnit. Multe zile am trăit din ce pescuiam sau vânam. Când am ajuns la linia ferată, am urcat într-un tren ce transporta cărbuni în Polonia.

Prietenii m-au ajutat să ajung la Lucerna, în Elveţia. Într-o seară, când stăteam în Palace Hotel din Lucerna, am cunoscut un cuplu de americani, care m-au invitat acasă la ei, în Santa Monica (California). Astfel, am ajuns în America, la Los Angeles. Şoferul de taxi m-a dus exact pe bulevardele pe care le visasem în zilele sumbre din lagăr. Mi se părea că nu trecuse decât puţin timp de când fusesem pe acolo. Această reuşită va rămâne pentru mine ca o lecţie despre minunile pe care le pot realiza puterile latente din subconştientul, atunci când sunt controlate".

Un alt domeniu în care subconştientul poate fi folositor este istoria. Arheologii şi paleontologii ar trebui să ştie că tot ce a existat şi s-a manifestat vreodată se păstrează în memoria universală. Prin studiul ruinelor şi fosilelor antice, ei reconstituie palate sau oraşe întregi. Istoricii îşi lasă imaginaţia să construiască tot felul de variante, dinamizând astfel subconştientul. Acesta deschide porţile de acces către memoria ascunsă a lumilor şi civilizaţiilor străvechi. Astfel, trecutul reînvie şi poate fi cunoscut. Savanţii posedă o putere de concentrare mare şi o imaginaţie controlată, care trezesc geniul subconştient: templele antice capătă acoperişuri, apar grădini, piscine şi fântâni arteziene; oasele albite sunt acoperite de muşchi şi piele. Cu ajutorul atenţiei bine focalizate, a imaginaţiei dirijate, putem transcende timpul şi spaţiul şi ne putem pune în legătură telepatică cu cele mai elevate gânduri ale marilor savanţi ai lumii.

Cum să devenim receptivi la sugestiile subconştientului

Dacă trebuie să luaţi o decizie dificilă, începeţi imediat să căutaţi soluţia, plini de optimism. Evitaţi grijile, fiţi încrezători. Iată o tehnică simplă de a deveni receptivi la mesajele subconştientului. Aşezaţi-vă într-o poziţie confortabilă, relaxaţi-vă corpul şi mintea. Dacă acestea refuză să se supună, fiţi autoritari şi fermi, impunându-vă cu putere voinţa. Corpul este obligat să vă asculte, pentru

că nu are voinţă proprie, iniţiativă sau inteligenţă, ci este asemenea unui disc pe care sunt săpate diferite gânduri sau emoţii sub forma unor gesturi caracteristice, ticuri sau chiar boli. După ce aţi obţinut o relaxare profundă, concentraţi-vă atenţia exclusiv asupra problemei care vă frământă. Căutaţi o soluţie, încercaţi diferite variante, gândiţi-vă cu anticipaţie ce bucuroşi veţi fi când o veţi găsi pe cea mai bună. Lăsaţi-vă cuprinşi de acest sentiment. Permiteţi minţii să se joace astfel, până adormiţi. Dacă nu aţi primit răspunsul în timpul somnului, nu vă mai preocupaţi de problema respectivă. Oricând este posibil să apară, chiar dacă faceţi altceva. Pentru a avea acces la informaţiile depozitate în subconştient, cea mai simplă metodă este şi cea mai bună. Iată un exemplu personal: într-o zi am pierdut un ceas, care era o amintire de familie. L-am căutat peste tot, dar nu l-am găsit. Seara am invocat subconştientul şi i-am vorbit ca unei persoane de încredere: „Tu ştii tot, deci ştii şi unde este ceasul meu; te rog, să-mi arăţi locul”. M-am trezit cu gândul pregnant: „Căută sub copacul din curte”, unde l-am şi găsit imediat.

CAPITOLUL XIII

SUBCONŞTIENTUL ŞI MIRACOLELE SOMNULUI

Fiecare dintre noi petrece 8 ore din 24 dormind (cam o treime din viaţă). Aceasta este o lege inexorabilă a vieţii, valabilă atât în regnul vegetal, cât şi în cel animal. Multe probleme îşi pot găsi răspuns atunci când dormim. Este încă încetăţenită teoria conform căreia, ziua obosim şi noaptea dormim, ca să ne recuperăm forţele pierdute. Dar corpul consumă energia şi când doarme: inima continuă să funcţioneze, la fel plămânii, ca şi toate celelalte organe vitale. Dacă mâncăm înainte de a ne culca, hrana este digerată şi asimilată în somn, datorită faptului că subconştientul nu se odihneşte şi nu doarme niciodată, este mereu activ, controlând funcţiile corpului. Când

dormim, vindecarea se produce mai uşor, deoarece nu mai există interferenţe şi blocaje produse de mentalul conştient. De asemenea, răspunsurile la problemele care vă frământă vi se revelează mai ales în somn.

Binefacerile somnului

Dr. John Bingelow, o autoritate în studiul efectelor somnului, a demonstrat că noaptea, când dormim, creierul primeşte impresii vizuale, auditive, olfactive, gustative, ce demonstrează că nervii şi neuronii scoarţei cerebrale sunt activi în timpul somnului. Savantul a demonstrat că atunci, sufletul se uneşte cu Spiritul Divin, umplându-se de înţelepciune. „Studiile pe care le-am întreprins mi-au întărit convingerea că, adevăratul scop al somnului nu este doar odihna; de fapt, nicio altă parte a vieţii nu este mai importantă pentru elevarea spirituală echilibrată a omului". Obosită de permanentele conflicte, jigniri şi stresuri, mintea are nevoie de o retragere periodică din lumea simţurilor, pentru a intra în legătură telepatică cu forţa şi înţelepciunea subconştientului. Dacă veţi urmări să păstraţi mereu această legătură, veţi fi ghidaţi permanent de către ea şi veţi reuşi să învingeţi orice dificultate. Pentru aceasta, este bine ca în timpul zilei să realizaţi periodic retragerea minţii în interior, departe de confuzia şi agitaţia lumii exterioare. Aceasta poate fi privită tot ca o formă de somn, căci sunteţi adormiţi faţă de lumea simţurilor, dar astfel treziţi în voi lumea extraordinară a subconştientului.

Lipsa de somn creează iritabilitate, depresiuni şi gânduri sumbre. Dr. Georges Stevenson, membru al Asociaţiei Naţionale pentru Sănătate Mentală (National Association for Mental Health), afirma: „După părerea mea, fiecare fiinţă umană are nevoie de cel puţin 6 ore de somn pe noapte, pentru a se simţi bine. Mulţi dintre noi au nevoie chiar de mai multe. Cei care-şi închipuie că se pot acomoda şi cu mai puţine ore de somn, se înşală". Savanţii care au studiat efectele lipsei de somn, au remarcat că

insomnia prelungită precede anumite tulburări psihopatologice. Pentru a explica acest fenomen, este suficient să amintim că în timpul somnului ne „încărcăm bateriile”, dobândind vitalitate şi poftă de viaţă. Într-un articol intitulat „Poate că aveţi nevoie de mai mult somn”, apărut în *Reader’s Digest*, se relatează următoarea experienţă: „În ultimii trei ani, am realizat experienţe medicale la Walter Reed Army Institute of Research din Washington. Ca subiecţi, s-au oferit o sută de militari şi civili. Aceştia au fost menţinuţi forţat în stare de veghe circa 4 zile la rând. Testele au pus în evidenţă simptomele lipsei de somn, rezultatele lor dezvăluind câteva dintre misterele uluitoare ale somnului.

Se ştie acum că mintea obosită de nesomn caută atât de avidă somnul, încât ar sacrifica orice ca să-l obţină. După numai câteva ore apar scurte perioade de moţăială, într-un ritm de 3 – 4 pe oră. Ca într-un somn veritabil, pleoapele se închid, ritmul cardiac se încetineşte pentru câteva secunde. Pot surveni momente de inconştienţă sau imagini disparate, frânturi de vise. Pe măsură ce se agravează lipsa de somn, perioadele de pierdere a cunoştinţei devin din ce în ce mai dese şi mai lungi (2 – 3 secunde). Chiar dacă subiectul are o mare responsabilitate (exemplu: pilotarea unui avion în plină furtună), el nu îi poate rezista. Fiţi atenţi, căci vi se poate întâmpla oricând, mai ales la volan. Lipsa de somn atacă buna funcţionare a memoriei şi a simţurilor. Mulţi subiecţi s-au dovedit incapabili să reţină o anumită informaţie pentru mai mult timp şi să o folosească în problema pe care o aveau de rezolvat. În faţa unor situaţii care cereau eforturi mai mari de memorare, subiecţii se zăpăceau şi se blocau”.

Noaptea e un sfetnic bun

O doamnă din New York, ascultătoare a emisiunilor pe care le ţineam la postul naţional de radio, îmi relata că i se oferise un loc de muncă pentru care era plătită dublu. Neputând să se decidă, înainte de a se culca, s-a rugat

astfel: „Inteligenţa creatoare a subconştientului ştie ce este mai bine pentru mine. Ea mă orientează mereu către fericire şi o viaţă spirituală înaltă, revelându-mi cea mai bună decizie. Îi mulţumesc pentru răspunsul care, sunt sigură, va veni”. A repetat această rugăciune simplă de mai multe ori. A doua zi, s-a trezit cu senzaţia clară că nu trebuie să accepte oferta, ceea ce a şi făcut. Evenimentele ulterioare au demonstrat că alegerea era bună; firma care-i făcuse propunerea a dat faliment în scurt timp.

Iată un alt exemplu despre modul cum puteţi fi ajutaţi şi ocrotiţi de către subconştient, atunci când îl invocaţi: Cu mulţi ani în urmă, înaintea celui de Al Doilea Război Mondial, mi-a fost oferit un post în Orient. Pentru a fi sigur că voi lua o decizie bună, m-am rugat astfel: „Înţelepciunea ascunsă din fiinţa mea ştie tot şi îmi va revela pe ce drum trebuie să merg. O să cunosc răspunsul, indiferent cum va sosi el”. Am recurs la această modalitate deoarece, deşi mentalul conştient poate lua decizii când cunoaşte toate datele problemei, este nevoie de intuiţia proprie subconştientului pentru a răspunde la întrebări pe care doar viitorul le poate dezlega. Am repetat rugăciunea ca pe un cântec de leagăn înainte de a adormi şi apoi am visat ceva ce s-a petrecut în realitate peste trei ani. Mi-a apărut un vechi prieten şi mi-a spus: „Citeşte ziarele, nu pleca!”. În ziare se relata, cu litere groase, cum se declanşase războiul, prin atacul de la Pearl Harbour. De mai multe ori am avut vise foarte clare, ca cel expus mai înainte. Acestea sunt scenarii realizate de subconştient, care ne relevă astfel anumite adevăruri, prin intermediul unor persoane în care avem încredere. Altul ar putea primi sfaturi din partea mamei, care-i apare în vis şi îl avertizează asupra unui anumit pericol. Subconştientul creează imaginile cele mai sugestive, care să ne impresioneze şi să ne determine să credem în ceea ce visăm.

Dr. Rhine, director la Departamentul de psihologie al Universităţii Duke, a adunat un mare număr de relatări, care demonstrează că multe persoane au vise premonitorii

în legătură cu evenimentele care se vor întâmpla în viitor, reuşind cu ajutorul lor să evite posibile tragedii.

Viitorul este rezultatul modului vostru de a gândi în prezent, el este deja în subconştient. Prin analogie, viitorul unui popor este înscris în subconştientul colectiv. Aşa se explică faptul că am visat că s-a declanşat războiul cu 3 ani înainte. Întâmplările de mâine se află deja în subconştient, la fel şi cele de săptămâna sau de luna viitoare şi pot fi văzute de o persoană clarvăzătoare.

Miracole petrecute în timpul somnului

Odată, un cursant mi-a trimis un ziar în care era relatat cazul unui laminor din oţelăria Pittsburg. Omul, Roy Hammerstrom, a câştigat 15.000 de dolari datorită unui vis pe care l-a avut. Conform articolului din ziar, inginerii care lucrau în oţelărie munceau de mult timp, ca să repare o bandă de transmisie a barelor de oţel. Deşi se chinuiau de multă vreme, nu reuşeau să găsească defecţiunea şi să o remedieze. Hammerstrom căuta şi el un dispozitiv nou, care să pună în mişcare angrenajul, dar fără niciun rezultat. Într-o după-amiază, înainte de a aţipi, i-a venit iar în minte problema de la oţelărie. Adormind, a visat o schiţă perfectă a unui anumit utilaj. Trezindu-se, a făcut o schemă după desenul din vis. A pus această schemă în aplicare, iar angajaţii au realizat un dispozitiv funcţional. Astfel, somnul de la prânz i-a adus lui Hammerstrom un cec de 15.000 de dolari, adică cea mai mare recompensă pe care o oferise vreodată firma angajaţilor săi, pentru o invenţie.

Dr. Helprecht, profesor de cultură asiriană la Universitatea din Pennsylvania, scria în jurnalul său: „Într-o seară, m-am culcat epuizat de eforturile zadarnice de a localiza două fragmente de agată, presupuse a fi aparţinând unui babilonian. Adormind sub influenţa acestor gânduri, am avut un vis remarcabil: mi-a apărut un preot din Nippur, înalt şi impunător, cam de 40 de ani, care m-a condus la tezaurul templului. Acolo, erau împrăştiate

pe podea, o mulţime de fragmente de agată şi lapis-lazuli. Preotul mi-a spus: Cele două bucăţi, despre care ai scris separat la paginile 22 şi 26, fac parte din cerceii de la statuia zeului. Lipeşte-le şi te vei convinge. M-am trezit instantaneu. Am examinat fragmentele şi, spre uimirea, se potriveau. Găsisem, în sfârșit, soluţia problemei”.

Robert Louis Stevenson, în una din cărţile sale, *Across the plains*, consacră un întreg capitol viselor. El însuşi avea vise pline de acţiune, pe care şi le programa seara. Înainte de a adormi, cerea subconştientului să-i reveleze noi povestiri. Dacă ajungea într-o criză financiară, era de ajuns să trimită o sugestie de genul: „Oferă-mi ideea unui bun roman de aventuri, care să se vândă bine”. Subconştientul răspundea prompt, pe măsura aşteptărilor. În legătură cu acest fenomen, Stevenson scria: „Micuţele zâne (puterile latente ale subconştientului), atunci când concep un roman, mi-l transmit capitol cu capitol, astfel încât, eu, presupusul autor, nu ştiu niciodată cum se va derula acţiunea în continuare. Nici măcar această parte a muncii mele, care se desfăşoară ziua, când sunt treaz şi conştient, n-o pot considera a mea, căci îmi dau seama că aceste zâne sunt şi atunci alături de mine, inspirându-mă”.

Idei forţă despre binefacerile somnului

1. Trebuie să vă treziţi a doua zi la o anumită oră? Nimic mai simplu: înainte de a adormi, sugeraţi subconştientului să vă trezească exact la acea oră. Veţi constata cu uimire că el se va supune.

2. Subconştientul nu cunoaşte odihna niciodată, lucrează fără încetare. Controlează toate funcţiile vitale şi vindecă orice boală. Împăcaţi-vă cu voi înşivă, iertaţi pe toţi cei care au greşit; vindecarea se va produce cu mult mai repede.

3. Subconştientul vă ghidează mai ales atunci când dormiţi sau când visaţi. Curenţii vitali circulă atunci liberi prin fiinţă, purificând-o, astfel încât dimineaţa vă treziţi revitalizaţi şi întineriţi.

4. Dacă sunteţi încă sub influenţa supărărilor şi conflictelor din timpul zilei, calmaţi-vă mai întâi şi concentraţi-vă asupra unor sugestii pozitive. Invocaţi înţelepciunea din subconştient şi cereţi-i să rezolve problema cu care vă confruntaţi. Veţi dobândi un plus de încredere în voi, calm şi putere.

5. Somnul este esenţial pentru o minte lucidă şi un corp sănătos. Lipsa de somn provoacă iritabilitate, depresii, zăpăceală; sunt necesare cel puţin opt ore de somn în fiecare noapte.

6. Savanţii au demonstrat că, în urma unei insomnii prelungite, survin o serie de tulburări psihice.

7. În timpul somnului, mintea se încarcă cu forţe noi. Multe persoane care nu dorm suficient, prezintă tulburări de memorie şi de coordonare a mişcărilor, sunt dezorientate şi confuze.

8. Creierul obosit va sacrifica orice pentru câteva clipe de somn. Atenţie celor care aveţi tendinţa să adormiţi la volan!

9. Noaptea e un sfetnic bun. Înainte de a adormi, invocaţi protecţia subconştientului. Cereţi răspuns la întrebarea care vă frământă, apoi fiţi receptivi pentru a înţelege răspunsul.

10. Aveţi deplină încredere în subconştient; el nu vă poate orienta decât în direcţia cea bună. Câteodată, mesajul său vă parvine prin intermediul unui vis foarte clar şi sugestiv.

11. Modul în care gândiţi vă determină destinul. Lăsaţi-vă ghidaţi de către înţelepciunea infinită, ascunsă în fiinţa voastră, acceptaţi orice sfat sau sugestie care simţiţi că vine de acolo. Fiţi optimişti, gândiţi-vă că nu se poate întâmpla nimic rău; astfel remodelaţi destinul şi vă îmbunătăţiţi viitorul.

12. Dacă doriţi să scrieţi un roman, o piesă de teatru sau să realizaţi o invenţie extraordinară, cereţi subconştientului să vă inspire; conştientizaţi faptul că el vă ghidează mereu. Se vor produce astfel adevărate miracole, iar patrimoniul universal se va îmbogăţi cu noi comori

artistice sau ştiinţifice.

CAPITOLUL XIV

MANIFESTAREA PUTERII SUBCONŞTIENTULUI ÎN REZOLVAREA PROBLEMELOR DE CUPLU

Orice problemă dintre soţ şi soţie se poate rezolva dacă cei doi folosesc în mod constructiv gândurile. Rugându-se împreună, cei doi iubiţi se vor armoniza la toate nivelele fiinţei lor şi vor rămâne mereu împreună. Orientarea către idealuri sublime, studiul legilor misterioase ale vieţii, faptul că cei doi au acelaşi drum în viaţă şi îşi respectă reciproc libertatea personală, toate acestea reprezintă cheile unei căsătorii armonioase şi fericite, în care soţii formează o singură fiinţă. Un divorţ sau o despărţire dureroasă pot fi evitate chiar dinaintea căsătoriei. Desigur, când situaţia devine insuportabilă, cel mai bine este să ieşi din ea. De ce să nu eviţi o situaţie neplăcută? Nu ar fi mai bine să te concentrezi asupra adevăratei cauze a problemelor cu care te confrunţi, adică să tai răul de la rădăcină? Asemenea celorlalte probleme cu care omul se poate confrunta, divorţul cu supărările inerente, sunt roadele unui comportament, în care legile subconştientului sunt ignorate complet.

Adevărata semnificaţie a căsătoriei

Pentru a fi cu adevărat o uniune între două fiinţe, căsătoria trebuie să aibă în primul rând o bază spirituală, să fie însufleţită de iubire reciprocă. Dragostea poate fi exprimată sub forma toleranţei, a sincerităţii, a onestităţii şi a bunăvoinţei. De aceea, fiecare dintre cei doi iubiţi trebuie să fie foarte sinceri unul faţă de celălalt. O căsătorie armonioasă nu poate fi niciodată realizată, având la bază motive ca vanitatea, lipsa de bani sau dorinţa de a parveni, deoarece acestea indică lipsa sincerităţii şi a iubirii. O asemenea căsătorie nu reprezintă decât o

penibilă minciună şi o mascaradă grotescă.

O femeie care gândeşte: „Sunt epuizată de muncă. Mă voi mărita ca să renunţ la serviciu şi să mă ocrotească soţul”, porneşte de la premise false şi nu aplică într-un mod corect legile subconştientului.

Numai cunoaşterea şi folosirea benefică a acestor legi îi pot oferi siguranţă şi confort. Dacă ea ar aplica tehnicile descrise în capitolele anterioare, nu s-ar putea plânge niciodată, în realitate, de soţ, de tată sau de altcineva, ci este capabilă să obţină prin propriile forţe fericirea, prosperitatea, pacea lăuntrică, iubirea nesfârşită, bucuria de a trăi, confortul, siguranţa şi orice şi-ar putea dori vreodată. Fiecare om poate fi propriul său constructor, modelându-și destinul aşa după cum doreşte.

Cum să atragem către noi soţul sau soţia ideală

Dacă aţi lecturat cu atenţie capitolele anterioare, desigur că deja sunteţi familiarizaţi cu modul în care acţionează subconştientul şi ştiţi că tot ce se imprimă acolo se va exprima într-o formă sau alta în exterior. Dacă sunteţi femeie şi doriţi să vă apropiaţi de un bărbat, dar nu l-aţi găsit încă, sugeraţi subconştientului calităţile pe care doriţi să le aibă el. Iată o tehnică deosebit de utilă: seara, aşezaţi-vă în fotoliul cel mai comod, închideţi ochii şi relaxaţi-vă, urmăriţi să creaţi o stare de pace profundă şi de receptivitate. Adresaţi-vă apoi subconştientului, spunându-i: „Prin gândurile mele atrag către mine un om onest, sincer, loial, iubitor, fidel, cu sufletul fericit şi liniştit. Aceste calităţi penetrează acum în subconştient; prin meditaţii asupra lor, vor prinde viaţă şi se vor manifesta atunci când voi fi pregătită. Mă bazez pe acea lege care face să am exact ceea ce mentalizez cu forţă. Doresc să dăruiesc fericire şi armonie unui om. Îi voi respecta şi iubi idealurile, iar el va face la fel în ceea ce mă priveşte. Nu voi căuta să-l transform pentru a-mi satisface vreo dorinţă egoistă, iar el va respecta, la rândul lui, personalitatea şi dorinţele mele. Mereu ne va uni

dragostea, înţelegerea şi toleranţa”.

Perseverând în această tehnică extrem de simplă, veţi trăi bucuria de a descoperi că există un astfel de bărbat cu care să vă căsătoriţi. Înţelepciunea tăcută şi nebănuită a subconştientului vă deschide un drum pe care veţi fi purtată de curenţii irezistibili creaţi prin mentalizarea voastră benefică. Pentru ca această experienţă să devină o reuşită, aspiraţi permanent să dăruiţi iubire, devotament, înţelegere şi tot ce e mai bun în dumneavoastră, către cei din jur.

Dacă sunteţi bărbat şi simţiţi lipsa unui suflet apropiat, veţi folosi această sugestie sau una asemănătoare: „Prin aceste gânduri atrag femeia care se potriveşte cel mai bine personalităţii mele. Îi voi dărui iubire, lumină, pace şi bucurie. Am deplină încredere că-i voi oferi o viaţă fericită şi o voi ajuta să se desăvârșească pe toate planurile. Doresc ca soţia mea să fie inteligentă, veselă, fidelă şi sinceră, plină de armonie şi de calm. Din acest moment, începem să fim atraşi irezistibil unul către celălalt şi ne vom întâlni la momentul potrivit. Începând de atunci, în viaţa mea se vor manifesta doar iubirea, adevărul şi frumuseţea. Aştept plin de încredere să o cunosc pe viitoarea mea soţie”. În timp ce meditaţi plini de aspiraţie asupra calităţilor pe care le doriţi la viitorul partener, în subconştient începe să se formeze imaginea sa. Nu mai rămâne apoi decât să găsească bărbatul sau femeia care se potriveşte cel mai bine cu imaginea deja formată.

Recent, am discutat cu o doamnă, de meserie profesoară, care îmi spunea: „Am avut trei soţi şi la toţi mă deranja faptul că erau prea pasivi şi nu aveau spirit de iniţiativă, lăsând ca toate deciziile importante să le iau eu. De ce atrag doar oameni de acest fel?” Am întrebat-o dacă ştia dinainte de a se căsători, că cel de-al doilea soţ era un bărbat efeminat şi ea mi-a răspuns: „Sigur că nu ştiam. Dacă aş fi ştiut, nu m-aş fi măritat cu el”. De fapt, la baza acestor greşeli stătea propria sa personalitate, care era foarte puternică, dominatoare, aproape masculină. În mod

inconştient, femeia căuta un soţ supus şi pasiv, pe care să-l domine. Pentru a întâlni astfel de bărbaţi, ea trebuia să-şi modifice mai întâi imaginea mentală subconştientă. Iată cum a procedat, pentru a înlătura vechiul prototip mental şi a crea unul nou, conform dorinţelor ei: „Mi-am creat în minte imaginea bărbatului ideal: puternic, iubitor, extrem de viril, cu o situaţie materială bună, cinstit şi plin de sinceritate. Îmi închipuiam cum îi voi dărui iubire şi fericire şi cum îl urmez plină de supunere, sprijinindu-l în tot ceea ce doreşte să realizeze. Sugestia mea era următoarea: Ştiu că şi el mă aşteaptă, aşa cum îl aştept eu. Doresc să iubesc şi să mă dăruiesc plenar. Simt în mine comori pe care i le pot oferi şi pe care el le va primi cu bucurie. Amândoi vom fi optimişti, pentru a forma un cuplu reuşit. Sunt sigură că subconştientul va găsi acest om minunat şi va face să ne întâlnim, astfel încât să ne recunoaştem imediat”.

Se ruga astfel în fiecare dimineaţă şi seară, ştiind că dacă se gândeşte foarte intens şi destul de mult timp la imaginea soţului ideal, dorinţa i se va îndeplini. Au trecut astfel mai multe luni. A întâlnit mulţi bărbaţi, dar niciunul nu a fost pe placul ei. Când începea să-şi piardă răbdarea, îşi amintea că încredinţase subconştientului acea problemă şi recăpăta încredere şi forţe noi. Între timp, a divorţat de ultimul soţ, fapt care i-a dat un sentiment de uşurare şi o mai mare libertate de gândire. Puţin după aceea, a părăsit învăţământul şi s-a angajat ca medic. Omul acela era chiar cel pe care îl mentalizase şi ea a intuit acest lucru chiar de la prima întâlnire. Intuiţia s-a adeverit când, la o săptămână după ce se angajase, el a cerut-o în căsătorie. Convieţuirea cu el a fost pe deplin fericită, căci el se dovedea a nu fi supus şi efeminat, cum erau primii soţi, ci dimpotrivă, extrem de viril, genul de om sportiv şi atletic, spiritual, având simţul umorului şi fără idei preconcepute sau prejudecăţi lamentabile. Această situaţie fericită a fost creată, fără îndoială de gândurile încrezătoare pe care ea le-a întreţinut şi le-a amplificat până la saturaţie în propriul subconştient. Forţa mentală, la unison cu cea

psihică (emoţiile) au făcut ca sugestia să pătrundă în subconştient şi să devină realitate.

Deriva către divorţ

Atunci când căsnicia ajunge într-un punct critic, fiecare poate hotărî dacă este mai bine să divorţeze sau nu. Această alegere este o problemă personală sau individuală; în astfel de cazuri nu se poate formula o regulă generală de conduită. Pentru unii oameni mai singuratici, realitatea dovedeşte că ar fi mai bine să nu se căsătorească deloc, pe când alţii, dacă ar mai avea puţină răbdare, ar putea trece de momentul dificil împreună, fără să fie nevoie de separare.

O femeie divorţată poate deveni cu mult mai sinceră şi mai nobilă în sentimente, decât una care trăieşte un coşmar permanent. Iată, de exemplu, cazul unei femei al cărei soţ era un alcoolic înrăit, fiind pedepsit de mai multe ori de justiţie pentru comportamentul său brutal şi animalic. Bărbatul acela, care nu-i dădea atenţie decât atunci când o maltrata, nu putea fi părăsit, căci soţia lui credea în mod greşit că divorţul constituie un păcat. I-am explicat că legătura dintre doi oameni se realizează în primul rând în inimile lor şi că nu poate exista căsătorie, în adevăratul sens al cuvântului, fără iubire şi armonie. Femeia a înţeles că nu există lege divină care să o oblige să stea cu un om care o maltratează şi o umileşte permanent.

Dacă vă aflaţi într-o astfel de situaţie dificilă şi nu ştiţi cum să acţionaţi, căutaţi în interiorul vostru răspunsul; cu siguranţă că acesta va veni, dacă aveţi încrederea şi aspiraţia necesară. Din profunzimile tăcute ale sufletului, se va revela răspunsul potrivit.

Am cunoscut un cuplu de tineri, căsătoriţi de câteva luni, care deja ajunsese în situaţia de a se destrăma. Soţul trăia cu teama permanentă ca femeia să nu-l părăsească. Era sigur că îl înşală şi că, într-o zi, îl va părăsi; de aceea, el se afla într-o continuă angoasă şi tulburare a minţii. Pe

de altă parte, soţia simţea că legătura dintre ei nu se mai bazează pe încredere, fiind afectată de atmosfera creată de el. Situaţia la care au ajuns este urmarea directă a tiparului mental format. După cum am mai arătat, toate fiinţele se supun legii acţiunii şi reacţiunii, conform căreia orice fenomen are drept cauză un tipar mental. Desigur, femeia şi-a părăsit soţul, comportându-se exact aşa cum se aşteptase el. Separarea în cuplu se produce întâi în spiritele celor doi. Ceea ce se petrece la tribunal nu reprezintă decât urmarea firească a acestui lucru. Când în cei doi soţi se adună resentimente, neîncredere, suspiciune şi mânie, acestea slăbesc unitatea cuplului. Ura dezbină ceea ce iubirea uneşte. În cazul pe care l-am prezentat, niciunul dintre tinerii soţi nu cunoştea legile mentalului, lăsând ca problemele, angoasele şi dezordinile interioare să le aducă suferinţă. Mai târziu, urmându-mi sfaturile, au reînvăţat să trăiască împreună, experimentând terapeutica sugestiei pozitive. Rezultatele au fost evidente: au început să manifeste iubire, calm şi bunăvoinţă unul către celălalt. În fiecare seară discutau şi analizau aspectele spirituale ale vieţii, căutând direcţii noi în gândire. Astfel şi-au construit treptat o căsnicie durabilă.

Cauza greşelilor în căsnicie

Se observă foarte des că soţiile devin răutăcioase şi certăreţe. Iritabilitatea exprimă de fapt refulările lor inconştiente, nevoia profundă de a fi iubite. Nemulţumirea provine câteodată din faptul că femeia doreşte să modifice personalitatea soţului, conform unui tipar creat de ea. Desigur, acest lucru nu reprezintă decât un mijloc în plus de a-i pierde interesul şi iubirea. Ca să înlăture necazurile de acest gen, este bine ca fiecare dintre soţi să evite a scoate în evidenţă micile greşeli ale celuilalt şi în loc de aceasta să fie plini de atenţie şi de răbdare, folosindu-se de toate celelalte calităţi minunate, care se ascund în sufletul lor. Soţul care este mereu posac, care critică tot ce face sau zice soţia, comite un adulter din punct de vedere

psihic. Un bărbat care întreţine sentimente de ostilitate şi mânie faţă de soţie, o înşală practic pe aceasta, deoarece încalcă promisiunile făcute la căsătorie, acelea de a o iubi şi respecta toată viaţa. Un astfel de om trebuie să înveţe să-şi stăpânească mânia, să lupte cu propriile gânduri malefice şi distructive, să reînceapă a-şi privi soţia cu respect, bunăvoinţă şi consideraţie. Folosind autosugestia pozitivă, putem să ne formăm o atitudine în faţa vieţii şi un mod de a gândi care să ne facă mai fericiţi şi să ne armonizeze relaţiile cu ceilalţi.

Faceţi o mare greşeală atunci când vorbiţi de problemele apărute în cuplu cu vecinii sau cu rudele. Să presupunem că o femeie povesteşte prietenei sale: „Soţul meu nu-mi dă niciodată bani. Se poartă îngrozitor cu mama mea, este beţiv şi mă jigneşte în fiecare zi”. Toţi cei care aud aceste vorbe îşi formează o imagine proastă despre el şi aceasta nu va ajuta cu nimic cuplul. Toţi vor mentaliza negativ şi va fi cu mult mai greu să reparaţi situaţia creată. Nu discutaţi despre defectele celui cu care trăiţi decât cu cineva care vă poate da sfaturi folositoare; altfel riscaţi să vă autosugestionaţi negativ fără să vă daţi seama. Este cunoscut faptul că familia nu dă întotdeauna sfatul cel mai bun, căci membrii ei sunt subiectivi şi părtinitori în aprecieri. Criteriul după care puteţi verifica sfaturile ce vi se dau este să respecte regula de aur (Faceţi altora ceea ce vreţi să vă facă ei vouă). Amintiţi-vă că întotdeauna, între două fiinţe care trăiesc împreună au apărut probleme, ciocniri de temperament, perioade tensionate. Nu arătaţi prietenilor aspectele dificile ale căsătoriei. Abţineţi-vă de la critici şi nu vă răzbunaţi pe soţ, făcându-i reproşuri în public. Pe de altă parte, un soţ trebuie să evite să o transforme pe soţie într-o copie fidelă a sa. Fiecare om are personalitatea proprie şi astfel de tentative sunt împotriva firii, ducând în timp la destrămarea cuplului. Femeia se va simţi atinsă în demnitatea sa şi va începe să nutrească resentimente faţă de bărbatul de lângă ea.

Fiecare trebuie să se adapteze şi să lase mai mult sau

mai puţin de la el, pentru bunul mers şi continuitatea cuplului Dacă veţi încerca să priviţi în interiorul vostru cu obiectivitate, veţi găsi atâtea defecte, încât s-ar putea să aveţi nevoie de tot restul vieţii pentru a le înlocui cu calităţi. Nu mai căutaţi să-i transformaţi pe cei din jur, ci căutaţi să vă transformaţi pe voi înşivă mai întâi.

Amintiţi-vă!

1. Necunoaşterea legilor mentalului constituie adevărata cauză a nefericirii. Rugându-vă pentru armonia cuplului, veţi învăţa cum să construiţi o relaţie profundă şi spirituală.

2. Pentru a evita divorţul, acţionaţi încă dinainte de a vă căsători. Rugaţi-vă să vină partenerul ideal pentru voi, mentalizând cu precizie ce calităţi doriţi să aibă acesta. Veţi constata, cu încântare, că aţi întâlnit bărbatul sau femeia de care aveaţi nevoie.

3. Numai uniunea plină de iubire dintre bărbat şi femeie poate fi numită căsătorie autentică.

4. Vă atrageţi partenerul cel mai potrivit dacă vă construiţi mental o imagine cât mai precisă a sa. Puteţi fi sigur de rezultat, căci întreaga creaţie se supune legii rezonanţei.

5. Nu mai proiectaţi asupra soţului sau soţiei gânduri de neîncredere şi ură. Înconjuraţi-l cu iubire, armonie şi bunăvoinţă. Problemele se vor rezolva treptat de la sine căci vibraţiile benefice sunt absorbite în subconştient, generând mai multă afecţiune şi uniune dătătoare de fericire.

6. Femeile devin iritabile şi răutăcioase din cauza lipsei de afecţiune şi de respect. Ele aspiră să fie iubite şi ocrotite. Arătaţi-le că le apreciaţi, că înseamnă foarte mult pentru voi. Căutaţi să observaţi şi să scoateţi în evidenţă calităţile, pe care cu siguranţă că le au.

7. Soţul care-şi iubeşte cu adevărat soţia nu va face şi nu va acţiona cu nimic împotriva ei, nici prin vorbe, nici prin acţiuni. Iubirea veritabilă nu înşală niciodată.

8. Nu discutaţi decât cu oameni competenţi despre problemele voastre conjugale. Aşa cum nu cereţi unui tapiţer să vă extragă un dinte, nu cereţi familiei sau prietenilor se va dea sfaturi, când aveţi dificultăţi în viaţa de cuplu.

9. Nu căutaţi să transformaţi personalitatea celui lângă care trăiţi. Acesta este un semn de manifestare a orgoliului vostru şi o supraestimare a propriilor capacităţi, care nu vor face decât să provoace resentimente. Partenerul vostru are propria sa individualitate şi nu poate fi copia voastră fidelă.

10. Creaţi legături profunde şi spirituale între voi; veţi constata că problemele se vor rezolva treptat. Deşi câteodată nu corespunde realităţii, mentalizaţi-vă soţia fericită, plină de sănătate, frumoasă. De asemenea, soţul poate fi văzut ca puternic, tandru, armonios şi bun. Menţineţi neîntrerupt această imagine benefică, până ce transformarea se va produce în realitate.

CAPITOLUL XV

CUM SĂ DEVENIM MAI FERICIŢI

William James afirma că, cea mai mare descoperire a secolului în acest domeniu nu a fost făcută încă. Se referea la descoperirea puterii infinite a subconştientului, dinamizat printr-o credinţă fermă în posibilităţile lui. Fiecare om este posesorul acestei comori, cu ajutorul căreia, poate învinge orice fel de piedică. Devenind conştienţi de ea, putem birui propriile noastre slăbiciuni şi îndoieli, dobândind astfel adevărata fericire în viaţă. Orice om este fericit în anumite momente ale existenţei sale: când se naşte un copil, când se căsătoreşte sau reuşeşte la facultate, etc. Putem face o listă interminabilă de evenimente, care ne fac fericiţi. Dar acestea nu sunt decât bucurii trecătoare, care vin din exterior şi nu au nicio legătură cu adevărata bucurie interioară. În Biblie este scris că cine are credinţă, acela este fericit. Încredinţaţi

gândurile şi acţiunile lui Dumnezeu şi rugaţi-l să vă ghideze, să vă inspire; veţi deveni cu mult mai echilibraţi, senini şi relaxaţi în viaţa de zi cu zi. Urmăriţi să fiţi un focar de bunăvoinţă şi iubire, construindu-vă astfel adevărata fericire interioară, eternă şi inalterabilă.

Alegeţi întotdeauna fericirea

Fericirea este o stare de spirit elevată. Sunteţi liberi să fiţi fericiţi oricând doriţi. Pare extraordinar de simplu şi aşa şi este. Dar oamenii eşuează, de obicei, în încercarea de a fi fericiţi, pentru că nu înţeleg ce este simplu şi uşor; ei au nevoie mereu de reţete complicate. Cele mai mari adevăruri ale vieţii sunt simple, creatoare şi dinamice. Numai ele ne pun în rezonanţă cu starea de bine, cu starea de armonie universală. Sf. Pavel relatează în cuvinte inspirate modalitatea de a ne pune în legătură cu energiile elevate ce conferă forţă interioară şi bucurie: „câte sunt adevărate, câte sunt de cinste, câte sunt drepte, câte sunt curate, câte sunt vrednice de iubit, câte sunt cu nume bun, orice virtute şi orice laudă, la acestea să vă fie gândul”. Chiar din acest moment, alegeţi să fiţi fericiţi. Iată cum trebuie să procedaţi: dimineaţa, imediat ce deschideţi ochii, spuneţi-vă: „Mă încredinţez armoniei divine şi o chem să vină în sufletul meu. Începe o zi nouă şi minunată pentru mine. Nicio zi nu a fost atât de frumoasă ca cea de astăzi. Divinul mă ghidează în tot ceea ce fac şi orice acţiune îmi va fi încununată de succes. Sunt un veritabil focar de iubire şi pace. Dacă în timpul zilei voi uita aceste gânduri luminoase, trebuie să mi le amintesc imediat, să fiu mereu orientat către ceea ce este sublim şi bun. În virtutea legii imuabile a rezonanţei voi fi întâmpinat doar cu gânduri curate şi binevoitoare. Orice acţiune va fi încununată de succes. Voi fi fericită întreaga zi”. Începeţi în acest fel fiecare zi, alegând rezonanţa cu ceea ce este profund benefic. Nu numai că veţi deveni mai fericiţi, dar veţi radia această fericire către toate fiinţele din jur.

Cu mulţi ani în urmă, am petrecut o săptămână la o

fermă din Irlanda. Fermierul era un bărbat plin de umor, cânta sau fluiera mereu. Când l-am întrebat care este secretul fericirii sale, mi-a răspuns: „Pur şi simplu m-am obişnuit să fiu fericit. În fiecare dimineaţă, când mă trezesc şi în fiecare seară, înainte de a adormi, îmi binecuvântez familia, grânele, animalele din jurul casei şi îi mulţumesc lui Dumnezeu pentru tot ceea ce-mi dăruieşte”. Fermierul avea acest obicei de 40 de ani. Gândurile pe care le întreţinem cu perseverenţă pătrund în subconştient şi devin adevărate obiceiuri. Omul acela descoperise că şi fericirea poate fi o obişnuinţă şi o stare firească.

Trebuie să dorim fericirea

Este foarte important să dorim un lucru pentru a-l obţine. Fericirea trebuie dorită, chemată. Există oameni care au fost atât de mult timp deprimaţi şi trişti, încât dacă ar primi o veste bună, ar proceda precum femeia care mi-a spus odată: „Nu-i bine să fim prea fericiţi”. Ei sunt atât de obişnuiţi cu ideea de nefericire, încât nu mai înţeleg deloc şi nu mai concep fericirea. Doresc să se scufunde tot în tristeţe, aceasta părându-li-se perfect normală.

Am cunoscut în Anglia o doamnă, care era de mulţi ani bolnavă de reumatism. Se văita mereu: „Astăzi mă chinuie reumatismul. Nu pot nici să ies din casă. Mă doare foarte tare genunchiul”. Toţi aveau grijă de ea: fiica, fiul, vecinii. În realitate, ea dorea să fie bolnavă. Se bucura de propria ei suferinţă, nu dorea, cu adevărat, să fie fericită. I-am sugerat un tratament mental, sfătuind-o să-şi abată atenţia de la boală, să creadă în puterea vindecătoare a Naturii. Nimic nu o mai interesa. Cred că multe persoane întreţin rezonanţa cu gândurile morbide, trăind tristeţea şi deprimarea cu un anumit gen de voluptate care, în timp, se asociază unui adevărat masochism psihic.

Iată câteva exemple de gânduri negative, care menţin această stare deplorabilă: „Astăzi e o zi proastă, totul îmi merge pe dos.”, „Toată lumea e împotriva mea.”, „Nu voi reuşi.”, „Mereu întârzii”, „Nu am timp nici să răsuflu”,

„Poate altul, nu eu”. Dacă, de dimineaţă veţi gândi astfel, aveţi toate şansele ca previziunile voastre sumbre să se îndeplinească în acea zi. Chiar dacă aparenţele sunt altele, aveţi încredere în reuşită, căci nimic nu poate dura la nesfârşit. Cunosc o persoană căreia nu-i mergeau afacerile şi a dat faliment. Iată însă ce spunea ea: „Am făcut greşeli, dar am învăţat ceva din ele. O voi lua de la capăt şi voi avea succes”. Acesta este un exemplu de gândire constructivă. Dacă avem necazuri, înseamnă că ceva nu este corect în modul nostru de a gândi. Trebuie să eliminăm fără întârziere cauza (mentalizarea negativă), înlocuind-o cu gânduri optimiste.

Paşi către fericire

1. William James afirmă că, cea mai mare descoperire a secolului a fost revelarea puterii nesfârşite a subconştientului, dinamizat de credinţă.

2. În fiecare dintre noi sălăşluieşte o forţă imensă. Dacă veţi dobândi o încredere deplină în ea, toate visurile vor deveni realitate, chiar şi acela de a fi fericit.

3. Cu ajutorul acestei forţe latente, veţi transforma răul în bine, vă veţi împlini aspiraţiile. Cine are încredere în legile subconştientului, acela este fericit.

4. Alegeţi întotdeauna fericirea. Ea poate deveni o obişnuinţă, dacă o întreţineţi perseverent.

5. Dimineaţa, când deschideţi ochii, spuneţi: „Astăzi aleg fericirea; începând de acum, voi avea succes. Doresc ca toate acţiunile mele să fie bune. Dăruiesc dragoste şi bunăvoinţă tuturor fiinţelor. Sufletul meu se umple de pace”. Concentraţi-vă asupra acestor gânduri.

6. Fiţi recunoscători pentru toate binecuvântările care vă sunt dăruite. Rugaţi-vă pentru fericirea, pacea şi prosperitatea tuturor fiinţelor acestei lumi.

7. Trebuie să doriţi sincer să fiţi fericiţi, căci nimic nu este obţinut fără o aspiraţie intensă. Imaginaţia controlată şi încrederea vă sunt ajutoare nepreţuite. Imaginaţi-vă cum ar fi dacă dorinţa v-ar fi îndeplinită şi trăiţi plenar

această stare.

8. Gândurile sumbre, pline de neîncredere, de griji, mânia şi ura vă vor aduce în timp numai suferinţă, nefericire şi deprimare. Amintiţi-vă că întreaga manifestare are o anumită bază mentală; ceea ce gândiţi se va împlini mai devreme sau mai târziu.

9. Nici cu toate bogăţiile din lume nu se poate cumpăra fericirea. Unii milionari sunt fericiţi, alţii suferă de depresii cronice. Unii săraci sunt fericiţi, alţii sunt mereu trişti. Unele cupluri sunt reuşite, altele nu. Fericirea nu depinde de situaţia socială sau materială, ci de starea lăuntrică.

10. Bucuria interioară este rodul minţii calme. Umpleţi-vă mintea cu gânduri senine.

12. Omul cel mai fericit este cel care dăruieşte mereu tot ce are mai bun şi mai elevat în el.

CAPITOLUL XVI

SUBCONŞTIENTUL ŞI RELAŢIILE UMANE ARMONIOASE

Subconştientul seamănă cu o bandă magnetică, pe care se înregistrează tot ce gândiţi. Folosiţi această proprietate a sa pentru a vă integra mai bine în societate. Iisus îi sfătuia pe oameni: „Faceţi altora ceea ce aţi dori să vă facă ei vouă”. Această frază poate fi interpretată astfel: dacă doriţi ca cei din jur să aibă păreri bune în legătură cu voi, căutaţi ca, la rândul vostru, să nu gândiţi niciodată rău despre ei. Dacă doriţi ca ei să se poarte frumos, atunci fiţi mereu politicoşi şi amabili. Purtaţi-vă cu cei din jur aşa cum aţi vrea să se poarte ei cu voi înşivă. De exemplu: sunteţi amabil cu un coleg de birou, dar el vă răspunde exact pe dos. Vă umpleţi de resentimente şi de supărare. Aceste gânduri negative se dovedesc nefaste pentru voi, devenind o otravă mentală. Intrând în subconştient, ele alungă pofta de viaţă, entuziasmul, bunăvoinţa, forţa şi aduc prin rezonanţă numai boli şi necazuri.

„Nu judecaţi, ca să nu fiţi judecaţi. Căci cu judecata cu care judecaţi, veţi fi judecaţi, cu măsura cu care măsuraţi, vi se va măsura”. Aceasta este cheia relaţiilor armonioase cu cei din jur. A judeca înseamnă a stabili un verdict mental, o concluzie în legătură cu cineva. Ca orice alt gând şi acesta va crea o anumită realitate, care nu vă va afecta numai pe voi, ci şi pe cel căruia îi este adresat.

Acum, când ştiţi ce efect pot avea gândurile voastre, trebuie să fiţi mult mai atenţi cum gândiţi despre cei din jur. Dacă reuşiţi să vă îmbunătăţiţi atitudinea faţă de exterior, multe dintre problemele voastre se vor rezolva, ca prin farmec. În virtutea legii acţiunii şi reacţiunii, binele şi răul pe care-l faceţi altora vă va fi întors odată, într-un viitor mai apropiat sau mai îndepărtat. Cel care caută să înşele şi să fure mereu, se păcăleşte, în fapt, pe el însuşi. Teama sa permanentă şi sentimentul de culpabilitate, îi vor provoca exact necazurile de care se teme.

Subconştientul nu are personalitate, nu ştie ce este bine sau rău, ci acţionează conform sugestiilor care i-au fost impregnate. Începeţi, chiar din momentul acesta să vă observaţi modul de a gândi şi comportamentul faţă de cei care vă înconjoară. Cum reacţionaţi când primiţi o veste? Cum vă purtaţi cu prietenii, cu colegii, cu familia sau cu necunoscuţii? Dacă noutăţile vă tulbură, dacă aveţi senzaţia că sunteţi nedreptăţit şi că toţi ceilalţi greşesc, în timp ce voi aveţi dreptate, atunci sunteţi sub influenţa emoţiilor negative, care vă distrug pacea şi armonia interioară.

O doamnă îmi scria că soţul ei era cuprins de furii când citea în ziar articole cu care nu era de acord. Accesele zilnice de mânie l-au făcut să se îmbolnăvească de ulcer hemoragic. Pe lângă tratamentul obişnuit, medicul i-a recomandat să-şi controleze emoţiile şi să evite orice stres. Am discutat şi eu cu omul acela şi i-am explicat că dă dovadă de imaturitate psihică dacă se enervează când cineva îndrăzneşte să aibă o părere diferită de a sa. A înţeles că toţi oamenii, chiar şi ziariştii, au dreptul la o părere proprie în domeniul politic, religios sau în oricare

direcţie a vieţii. Nimeni nu-l poate împiedica să scrie pe adresa ziarului respectiv, pentru a-şi exprima propria opinie. Omul a realizat acest adevăr simplu şi anume că nu ne afectează atât de mult ceea ce gândesc sau fac cei din jurul nostru, cât mai ales ce gândim sau facem noi înşine. Această revelaţie i-a adus şi vindecarea. Şi-a dat seama că, printr-o voinţă puternică, va reuşi să se controleze atât de bine, încât să nu se mai înfurie niciodată. După un timp, dobândise aşa o armonie interioară, încât nu se mai înfuria niciodată, ci se amuza copios când citea vreo prostie în ziare.

O secretară între două vârste, era renumită pentru felul cum îşi trata colegele mai tinere. Orice ar fi făcut, nu reuşeau niciodată să-i intre în voie, pentru că era convinsă că ele răspândesc tot felul de minciuni la adresa ei. Recunoștea că detestă femeile, dar îi plac bărbaţii. Era autoritară şi severă, făcându-și o plăcere din a adresa reproşuri tinerelor care lucrau cu ea.

Dacă vă agasează colegii de birou sau din fabrică, nu cumva adevărata cauză o constituie gândurile voastre negative, vibraţiile mentale joase cu care îi „bombardaţi”, fără să vă daţi seama? Ştim cu toţii că un câine îi atacă pe cei care nu iubesc deloc câinii. Animalele sunt foarte sensibile şi percep vibraţiile mentale ale oamenilor, reacţionând în consecinţă. Mulţi oameni sunt la fel de sensibili la influenţele subtile din jurul lor. Am sugerat femeii care îşi detesta semenele să adopte o viziune transfiguratoare faţă de toate colegele ei, să încerce să pătrundă misterele vieţii pentru a înţelege ce înseamnă femininul în natură. Cu timpul, când va înţelege, toată ura i se va risipi ca prin farmec, vocea şi comportamentul i se vor îmblânzi. Şi-a dat seama, cu surprindere că ura se resimte în limbaj şi în toate acţiunile. A învăţat să-şi stăpânească mânia şi resentimentele, folosind în mod sistematic următoarea sugestie: „Gândesc, vorbesc şi acţionez plină de iubire şi calm. Iradiez bunăvoinţă, liniște şi toleranţă către toate fetele care m-au criticat până acum. Prin practică asiduă, femeia a reuşit să-şi schimbe

comportamentul şi viaţa. Criticile au încetat, iar tinerele i-au devenit cele mai apropiate colaboratoare şi prietene. Nu trebuie să căutăm să-i schimbăm pe ceilalţi din jur, ci pe noi înşine.

Într-o zi, mi-a cerut sfatul un vânzător, care nu se înţelegea deloc cu şeful său. De zece ani nu fusese niciodată avansat şi nici nu-şi luase concediu. Mi-a arătat situaţiile contabile, care dovedeau că avea vânzări mai bune decât oricare coleg. Se plângea că directorul nu-l agreează, că îl persecută, îl critică şi îl ridiculizează în şedinţe de faţă cu ceilalţi colegi. I-am explicat că adevărata cauză a dificultăţilor se găsea în el însuşi. Părerea proastă despre şef determinase acelaşi tip de comportament din partea lui. Întotdeauna primim ce dăruim. În fiecare dimineaţă, în drum spre serviciu, purta o conversaţie interioară, în care îl critica, îl învinovăţea, aducea argumente care denunţau afacerile necinstite ale şefului său. Şi-a dat seama că acest mod de a mentaliza era profund distructiv. Gândurile sale erau atât de puternice, încât directorul le simţea în mod inconştient. Pe de altă parte îşi făcea rău lui însuşi, căci îşi provoca o serie de tulburări emoţionale şi chiar fiziologice. Pentru a se elibera de această angoasă permanentă, a început să se sugestioneze în felul următor: „Sunt creatorul destinului meu. Eu sunt responsabil de ceea ce gândesc în legătură cu directorul, şi nu el. Nu sunt receptiv la nicio influenţă exterioară, nimeni nu mă poate tulbura. Trimit gânduri de sănătate, fericire şi succes directorului meu”. A repetat aceste cuvinte de nenumărate ori, cu voce tare, plin de atenţie, cu calm. În imaginaţie, îşi vedea mintea ca pe o grădină, unde seamănă numai gânduri bune, care vor da roade cândva. Pentru ca efectul să fie mai puternic, în fiecare seară, înainte de a adormi, îşi imagina cum directorul îl felicită pentru modul în care munceşte, pentru entuziasmul şi respectul faţă de clienţi. Puţin câte puţin, imaginile mentale se impregnau în subconştient şi dădeau roade. Incredibil pentru ceilalţi care cunoşteau situaţia, directorul l-a felicitat şi l-a avansat, mărindu-i şi salariul.

Dacă veţi reuşi să vă controlaţi emoţiile, nimeni nu va mai putea să vă tulbure sau să vă irite. Singura cale prin care putem fi jigniţi este prin intermediul gândurilor noastre. când vă mâniaţi, de exemplu, treceţi prin patru stadii. Întâi începeţi să vă gândiţi ce a vrut să spună celălalt. Apoi hotărâţi că v-a jignit şi că trebuie să vă mâniaţi. Mânia se amplifică şi treceţi la acţiune. În sfârșit, veţi răspunde sub imperiul acestui sentiment. Iată, deci, felul în care gândul, emoţia, reacţia şi acţiunea sunt angrenate şi se derulează în mintea voastră. Dacă încetaţi să mai răspundeţi negativ atunci când vi se fac critici sau sunteţi jigniţi, înseamnă că aţi atins maturitatea psihică necesară evitării unor astfel de situaţii. când răspundeţi la ură cu ură, la jigniri cu jigniri, vă coborâţi vibraţiile mentale şi rezonaţi la unison cu interlocutorul vostru. Identificaţi-vă mereu cu idealurile cele mai înalte şi nu permiteţi nimănui să vă distrugă pacea lăuntrică şi armonia.

Sigmund Freud, fondatorul psihanalizei moderne, afirma că fiinţele lipsite de iubire se ofilesc şi mor. Dragostea se manifestă prin înţelegere, bunăvoinţă, respect faţă de celelalte persoane. Dăruind mai multă iubire, vom primi, la rândul nostru, mai multă iubire şi bunăvoinţă. Dacă îi răniţi şi-i jigniţi pe ceilalţi, nu puteţi pretinde de la ei prietenie. Orice om are nevoie să fie apreciat şi iubit, să se simtă important şi util pentru ceilalţi. Toţi suntem unici în felul nostru, avem propria noastră valoare şi suntem exprimarea Principiului Unic, care animă toate fiinţele din această creaţie. Înţelegând aceasta, vom putea manifesta toleranţă şi bunăvoinţă faţă de toţi cei care ne înconjoară.

Un actor mi se plângea că nu avea succes şi, atunci când apărea pe scenă, toţi spectatorii îl fluierau. Dădea vina pe autorul piesei sau pe rolul nepotrivit. Recunoştea că, de luni de zile, detesta spectatorii şi-i numea proşti, idioţi şi ignoranţi. Într-un sfârșit, a părăsit dezgustat teatrul şi s-a angajat ca vânzător. Un prieten l-a invitat să audieze o conferinţă, care avea titlul: „Cum să ne împăcăm

cu noi înşine”. Conferinţa i-a transformat întreaga viaţă. S-a întors la teatru şi a început un tratament prin sugestie, destinat să-i îmbunătăţească imaginea despre oameni. Înainte de fiecare spectacol, trimitea gânduri de iubire către public. În timpul spectacolului continua să emită afecţiune către spectatori, imaginându-și că pacea divină cuprinde inimile tuturor. Astăzi a devenit deja celebru. Stima şi bunăvoinţa pe care o manifestă faţă de spectatori au efectul unei forţe carismatice.

Mulţi oameni sunt învăţaţi să gândească negativ din cauza condiţionărilor mentale. Pot fi consideraţi adevăraţi delincvenţi mentali, căci se ceartă cu toţi, refuză să coopereze, sunt cinici şi blazaţi. Aceasta este o adevărată boală psihică. Unii au mentalul deformat chiar din copilărie. Aşa cum nu condamnaţi pe cineva bolnav de tuberculoză, tot astfel nu ar trebui să învinuiţi un astfel de om, a cărui minte suferă profund. Trebuie să avem compasiune şi să-i înţelegem pe cei din jur, ca să-i putem ierta.

O tânără mi-a mărturisit odată, că o ura pe colega de birou. Mi-a spus de ce: era mai frumoasă, mai fericită şi chiar mai norocoasă, căci era logodită cu patronul firmei la care lucrau. Într-o zi, după ce colega ei s-a căsătorit, a venit la birou o fetiţă infirmă, pe care colega ei o avea dintr-o căsătorie anterioară. Fetiţa s-a aruncat în braţele mamei strigând: „Mamă, mamă, ce mult îl iubesc pe noul meu tătic! Uite ce mi-a adus!” şi i-a arătat o jucărie frumoasă. Iată mărturisirea tinerei: „Imediat am simţit cât de fericită era fetiţa. Mi-am dat seama de bunătatea mamei sale şi de atunci am început să o admir şi să o iubesc”. În psihologie, acest fenomen se numeşte empatie şi constă în proiecţia imaginativă a cuiva în situaţia altei persoane. Tânăra în discuţie a simţit, prin empatie, iubirea dintre mamă şi fiică; astfel, iubirea a apărut şi în inima ei. Dacă sunteţi tentaţi să faceţi rău sau să judecaţi vreo fiinţă, încercaţi să vă cuplaţi mental la învăţăturile lui Moise, să priviţi situaţia din punctul de vedere al celor 10 Porunci. Dacă vă cuprinde invidia sau mânia, amintiţi-vă

de Iisus, identificaţi-vă cu El, încercaţi să pătrundeţi sensul profund al cuvintelor lui: „Iubeşte-ţi aproapele ca pe tine însuţi”.

Nu exageraţi în nicio privinţă

Iertaţi jignirile, dar nu căderi în extrema cealaltă, pentru că veţi fi luaţi drept proşti şi veţi suporta fel de fel de accese de mânie, ţipete, lacrimi sau pretinse atacuri de inimă. Mulţi ar putea încerca să-şi impună voinţa. Fiţi binevoitori, dar fermi, dacă aveţi dreptate. Nu încurajaţi răutatea şi egoismul. Puneţi-vă mereu în slujba binelui, nu a intereselor meschine ale unora din jur. Rămâneţi fideli idealurilor voastre şi valorilor spirituale înalte, nu uitaţi că sunteţi aici pentru a progresa. Nimeni nu trebuie să vă deturneze de la acest scop. Judecaţi mereu prin prisma adevărurilor eterne, căci numai Binele adevărat este bun pentru toţi. Dacă urmăriţi să realizaţi armonia lăuntrică, armonia va cuprinde şi locul unde trăiţi, oamenii din jur, căci totul este în parte şi partea în tot. Trimiteţi către toate fiinţele din univers gânduri de iubire, sănătate, fericire, pace lăuntrică şi prosperitate.

Cum să ne îmbunătăţim relaţiile cu semenii noştri?

1. Subconştientul este ca o bandă magnetică ce înregistrează, pentru a reproduce mai târziu, toate gândurile. Dorind binele altora, vă construiţi propriul vostru bine.
2. Ura şi resentimentele sunt o adevărată otravă mentală. Nu doriţi răul nimănui, căci vă veţi face rău singuri. Sunteţi creatorul destinului vostru, iar gândurile sunt uneltele cu care construiţi acest destin.
3. Subconştientul va manifesta pentru voi ceea ce gândiţi despre alţii. De aici rezultă regula de aur: gândiţi despre ceilalţi numai ceea ce doriţi să gândească ei despre voi.

4. Dacă înşelaţi sau furaţi, vă păcăliţi singuri, căci subconştientul înregistrează aceste vibraţii joase, negative şi în viitor vă veţi confrunta cu aceleaşi necazuri.

5. Faceţi bine, fiţi binevoitori, căci tot ce dăruiţi se va întoarce la voi cu o intensitate mărită.

6. Amintiţi-vă că nimeni nu este vinovat de felul cum gândiţi despre el. Părerile voastre pot fi false, aşa încât este necesar să vă controlaţi în permanenţă mintea.

7. Urmăriţi să vă echilibraţi din punct de vedere emoţional, ca să nu vă mai afecteze cuvintele sau acţiunile celorlalţi. Fiecare are dreptul să aibă o părere, aşa cum şi voi aveţi dreptul să nu o luaţi în seamă. Nu trebuie însă să răniţi pe nimeni prin dezaprobarea voastră.

8. Animalele percep intenţiile rele ale oamenilor şi de aceea îi atacă. Dacă iubiţi animalele, acestea vor fi prietenoase şi blânde cu voi. Unii oameni sunt la fel de sensibili ca animalele şi reacţionează violent atunci când percep anumite gânduri negative.

9. Conversaţia interioară are proprietatea de a vă amplifica la maximum sentimentele care, fiind simţite de cel vizat, pot provoca reacţii neaşteptate.

10. Nu judecaţi pe nimeni, căci şi alţii vă vor judeca pe voi.

11. Doriţi tuturor ce vă doriţi vouă înşivă. Aceasta este cheia armonizării relaţiilor interumane.

12. Dacă nu sunteţi receptiv, părerea nimănui, oricât de jignitoare ar fi, nu poate să afecteze.

13. Iubirea stă la baza înţelegerii între oameni şi se manifestă prin respect, bunăvoinţă, discreţie.

14. Nimeni nu condamnă un infirm, ci îl tratează cu compasiune şi bunăvoinţă. Cei care au mintea infirmă, plină de prejudecăţi, au într-adevăr dreptul la compasiunea voastră. Urmăriţi să-i înţelegeţi şi-i veţi ierta fără doar şi poate.

15. Bucuraţi-vă de succesul celorlalţi şi veţi avea şi voi parte de succes.

16. Nu exageraţi cu spiritul de reconciliere, nu vă lăsaţi impresionaţi de crize de nervi sau alte scene. Nu

abdicaţi de la idealurile voastre.

CAPITOLUL XVII

ARTA DE A FI IERTĂTORI ŞI BUNI CU CEI DIN JUR

Nimeni nu este favorizat de soartă. Energiile vitale impregnează toate fiinţele şi se manifestă sub forma frumuseţii, a armoniei, a bucuriei şi a prosperităţii. Cei sensibili şi devotaţi percep în aceste energii sublime însăşi atotputernica voinţă divină. Prin gândurile necontrolate, pe care le întreţineţi, puteţi crea blocaje psihice, care opresc scurgerea liberă a fluxului vital prin fiinţa voastră. Nu Dumnezeu este vinovat de depresiile voastre sau haosul care domneşte în întreaga lume, ci gândurile distructive în care oamenii se complac. Este stupid să daţi vina pe soartă pentru nenorocirile pe care vi le-aţi provocat singuri. Mulţi dintre noi construiesc adevărate bariere între ei şi forţa vieţii, prin faptul că-şi plâng mereu soarta. În ignoranţa lor, ei nu realizează că, de fapt, se pedepsesc singuri. Dacă nu vor renunţa la ură şi resentimente, nu se vor putea angrena în acţiuni creatoare, benefice.

Viaţa vă iartă întotdeauna greşelile

Când vă tăiaţi la deget, Natura vă iartă, deşi, într-un anumit fel, aţi greşit faţă de ea. Imediat începe să vă vindece, să creeze noi celule care să acopere rana. Dacă vă intoxicaţi sau vă răniţi, Natura nu vă condamnă, ci vă vindecă, pe cât este posibil. Chiar atunci când sunteţi sănătoşi, ea vă poartă mereu de grijă, vă conferă vitalitate, armonie şi calm lăuntric. Trebuie doar să o ajutaţi, să cooperaţi cu ea. Intenţiile rele, văicăreala, tristeţea sunt piedici în calea acţiunilor ei benefice.

Am cunoscut un om care muncea în fiecare noapte; de multe ori îl găseau zorile la masa de lucru. Nu-i mai

păsa de soţie sau de cei doi băieţi, căci era prea ocupat. Nu-şi găsea timp nici măcar pentru el însuşi. Într-o zi, a constatat că are hipertensiune şi că organismul său obosit nu mai face faţă solicitărilor. Un om normal nu procedează aşa. Niciodată nu-şi pedepseşte propriii copii, privându-i de iubire şi atenţie. I-am arătat cauza pentru care se autopedepseşte astfel, provocând în acelaşi timp un mare rău întregii familii: „Există ceva în dumneavoastră, care vă devorează, altfel nu aţi proceda aşa. Ar trebui să fiţi mult mai înţelegător cu propria voastră fiinţă şi să nu vă mai solicitaţi peste posibilităţi”. Suferinţa apare întotdeauna atunci când încălcăm legile naturii. Nicio energie nu este rea sau bună prin ea însăşi, modul în care este folosită o orientează într-un sens sau altul. Electricitatea, de exemplu, poate să lumineze un oraş sau să provoace un incendiu. Rea este ignoranţa din noi, iar ceea ce numim pedeapsă este, de fapt, urmarea naturală a acţiunilor noastre inconştiente.

Cineva care amestecă diferite substanţe chimice într-un laborator, fără să aibă nicio cunoştinţă în domeniu, poate provoca un accident. Dacă punem degetul pe tăişul unui cuţit, ne vom răni. Dar acelaşi cuţit este folositor, atunci când vrem să tăiem pâine cu el. Omul a înţeles că nu Dumnezeu îl pedepseşte. Suferinţa apare ca urmare firească a propriilor noastre gânduri distructive şi anxioase. În trecut el greşise, dar pedeapsa o primise fratele său. De aceea, el continua să se simtă vinovat. L-am întrebat: „Îi faceţi vreun rău fratelui dumneavoastră în prezent?”. „Nu” – mi-a răspuns. „Deci trebuie să încetaţi să vă mai pedepsiţi, împăcaţi-vă cu dumneavoastră înşivă. În plus, nu sunt vinovaţi copiii pentru greşelile pe care le-aţi făcut în trecut. Nu-i lipsiţi de sprijinul dumneavoastră preţios”. Autoblamarea este un infern plin de suferinţă şi limitări. Remediul este împăcarea cu tine însuţi.

Cu ani în urmă, a venit la mine un om care-şi ucisese fratele. Era torturat de ideea că Dumnezeu îl va pedepsi. Mi-a povestit că-l omorâse într-un acces de furie, când descoperise că avea o legătură amoroasă cu soţia lui.

Aceasta se întâmplase cu 15 ani în urmă. După discuţia cu mine, s-a căsătorit a doua oară şi acum are trei copii frumoşi şi sănătoşi. În plus, s-a folosit de meseria pe care o practica pentru a ajuta alte persoane. Într-un cuvânt, s-a transformat complet. Iată cum i-am explicat aceste lucruri: mai întâi i-am arătat ca acum nu mai este omul care făptuise crima cu mult timp în urmă. Având în vedere că după 11 luni celulele corpului se schimbă complet, acum era reînnoit din punct de vedere psihic şi mental. Am pus în evidenţă latura bună a caracterului său, mai ales compasiunea şi dorinţa de a-i ajuta pe oameni. Vechiul om care acum 15 ani comisese o crimă oribilă, nu mai exista în prezent. Explicaţia a avut un efect profund asupra sa şi i-a luat o piatră de pe inimă.

Nu vă supăraţi când sunteţi criticaţi

O profesoară era foarte supărată că un coleg criticase un discurs pe care ea îl ţinuse cu câtva timp în urmă, spunând că vorbise prea repede, înghiţind cuvintele, astfel încât, în sală nu s-a înţeles aproape nimic; că avea o dicţie proastă şi de aceea nu obţinuse efectul scontat. Pe scurt, femeia fierbea de mânie. După un timp, când îi mai trecuse supărarea, a realizat că prima ei reacţie fusese de-a dreptul infantilă şi că observaţiile pe care i le făcuse colegul erau întemeiate. I-a mulţumit colegului pentru că o ajutase să se corecteze. Să presupunem că observaţiile nu ar fi fost întemeiate, ci constituiau rodul unei minţi dezechilibrate, care îşi exprima în acest mod propriile refulări. Dacă şi-ar fi dat seama de acest lucru, profesoara ar fi trebuit să fie plină de compasiune, să înţeleagă şi să-l ierte pe cel în cauză. Singurul mod în care ar fi putut să-l ajute era să se roage, pentru ca omul să-şi redobândească armonia şi echilibrul interior. În niciun caz nu trebuia să se simtă jignită sau rănită în amorul propriu. Este bine să ne controlăm permanent gândurile, sentimentele şi reacţiile, pentru a nu ne lăsa niciodată tulburaţi de aspectele negative din jur.

Testaţi-vă puterea de a ierta

Faceţi următorul test mental: amintiţi-vă de cineva care v-a înşelat odată şi v-a făcut mult rău. Închipuiţi-vă acum că eu vin şi vă spun că acelei persoane i s-a întâmplat ceva minunat. Dacă vă simţiţi cuprins de furie, înseamnă că nu l-aţi iertat şi că ura încă mai mocneşte în voi. Cu toţii am avut cel puţin un abces dentar în trecut. Desigur că acum nu ne mai doare, pentru că l-am tratat atunci. Ne amintim de el, dar nu mai suferim. Acesta este secretul iertării: să vă amintiţi de necazuri, dar să nu mai suferiţi din cauza lor şi să nu purtaţi veşnice resentimente celor care le-au provocat. Dacă nu reuşiţi să treceţi această probă, înseamnă să vă păcăliţi singuri şi că nu aveţi încă puterea să iertaţi. Când cineva înţelege cât de mare este forţa creatoare a propriului mental, încetează să-şi mai facă sânge rău, deoarece el devine conştient că numai gândurile negre şi sentimentele sale îi pot influenţa destinul. Biblia şi înţelepciunea orientală afirmă: „Ceea ce gândeşte un om, aceea el va deveni”.

Învăţaţi să iertaţi

1. Dumnezeu nu are favoriţi. Dar cei care acţionează întotdeauna în acord cu legile armoniei universale, par favorizaţi de soartă.

2. Nu Dumnezeu ne trimite boli, accidente sau suferinţe, ci ni le creăm noi singuri prin gânduri distructive: cu alte cuvinte, *culegem ceea ce am semănat în trecut.*

3. Felul cum vi-l închipuiţi pe Dumnezeu este cel mai important lucru în viaţă. Trebuie să-l vedeţi ca pe un Dumnezeu al iubirii universale.

4. Natura nu vă condamnă; nu trebuie să vă temeţi de pedeapsa ei. Vă iartă chiar şi atunci când vă pedepsiţi singuri, căutând mereu să vindece, să aline, să reinstaureze ordinea divină.

5. Sentimentul de vinovăţie este neîntemeiat, căci nimeni nu doreşte să vă pedepsească. Prin propriile gânduri distructive pe care le întreţineţi, vă faceţi un mare rău vouă înşivă.

6. Nu forţele naturii sunt rele, ci modul în care le utilizăm. Cu ajutorul electricităţii, de exemplu, putem provoca un incendiu sau să luminăm un cartier întreg. *Intenţia* noastră se află, de fapt, la originea dezastrului, nu energia oarbă pe care o folosim pentru a ne îndeplini scopul.

7. Dacă cineva vă critică şi vă daţi seama că are dreptate, bucuraţi-vă şi fiţi recunoscători, pentru că v-a dat posibilitatea să vă reparaţi greşelile.

8. Nu puteţi fi răniţi de cineva prin cuvinte, dacă deveniţi stăpân pe propriile voastre gânduri şi reacţii. Cel mult, vă puteţi ruga pentru el, pentru pacea sa lăuntrică.

9. Intenţia este cea care face ca o acţiune să fie bună sau rea. Dorinţa sexuală nu este josnică, nici dorinţa de a mânca sau de a avea noroc. Depinde ce turnură daţi acestor impulsuri naturale. Urmăriţi să vă satisfaceţi dorinţele fără a face rău nimănui.

10. Resentimentele, ura, ostilitatea sunt cauzele bolilor cu care vă confruntaţi. Împăcaţi-vă cu voi înşivă şi iertaţi pe cei din jur, iradiind iubire şi bunăvoinţă către cei care v-au făcut rău. Veţi simţi că întreaga fiinţă vi se umple de un profund calm spiritual.

CAPITOLUL XVIII

ÎNLĂTURAREA BLOCAJELOR MENTALE CU AJUTORUL SUBCONŞTIENTULUI

Orice problemă are o soluţie. Când sunteţi într-o situaţie ce pare fără ieşire, cel mai bine este să invocaţi înţelepciunea divină să vă reveleze calea ce trebuie urmată. Această atitudine mentală constructivă vă va ajuta să ieşiţi din multe încurcături.

Cum se formează un obicei

Omul este o fiinţă plină de cele mai felurite obiceiuri, având multe tabieturi. Obişnuinţele sunt opera subconştientului vostru. Aţi învăţat să înotaţi, să mergeţi pe bicicletă, să dansaţi, să conduceţi o maşină, făcând aceste acţiuni de atâtea ori, până vi s-au imprimat în subconştient, formând în voi ceea ce se numeşte „cea de-a doua natură" a fiinţei voastre. Felul în care gândiţi este tot o obişnuinţă. Sunteţi liberi să creaţi un obicei bun sau unul rău. Dacă repetaţi mereu un gând sau o acţiune negativă, vă veţi obişnui astfel, veţi fi constrânși şi limitaţi de obiceiul format.

Domnul Jones mi-a spus într-o zi: „Deşi mă abţin de două săptămâni, am o mare poftă să beau ceva! Nu pot să renunţ la obiceiul acesta". De multe ori s-a lăsat de băut şi tot de atâtea ori s-a apucat din nou. De câte ori reuşea să se abţină pentru un timp, tentaţia devenea atât de mare, încât nu mai putea rezista. Din cauza eşecurilor repetate, ajunsese să creadă că nu are destulă voinţă să lupte cu un viciu şi că nu-l va învinge niciodată. Era aproape un om ratat când a venit la mine. I-am explicat că, prin acţiunea corelată a subconştientului şi a mentalului conştient, va învinge acel viciu. Dacă admite în mod conştient că obiceiul său îl conduce în mod sigur către dezastru, ideea se va implanta încetul cu încetul şi în subconştient. În plus, cu ajutorul sugestiilor pozitive, el va reuşi să-şi formeze obiceiuri sănătoase. Orice condiţionare negativă, formată de-a lungul timpului în subconştient, poate fi dezrădăcinată tot cu ajutorul subconştientului. Domnul Jones a încetat să se mai mentalizeze ca fiind neputincios. Cu ajutorul tratamentului mental a reuşit să-şi transforme complet caracterul şi destinul. Din cauza comportamentului, fusese părăsit de soţie şi copii. Nu mai avea dreptul nici măcar să-i viziteze sau să discute cu ei. De fiecare dată când avea puţin timp liber, obişnuia să se relaxeze şi să intre într-o stare de somnolenţă. Apoi începea să se gândească la familia pe care o pierduse. Îşi

imagina că se întoarce acasă, iar fiica sa îl primeşte cu bucurie, spunându-i: „Tată, ce bine că te-ai întors!”. Făcea asta în mod sistematic, ştiind că va manifesta ceea ce îşi dorea cu atâta ardoare. Când gândurile îi zburau, revenea imediat la imaginea fiicei sale cu zâmbetul fermecător pe buze, îşi amintea vocea ei veselă care se auzea în toată casa. Aceste imagini l-au ajutat să se transforme, să înveţe să-şi iubească familia. A fost un proces de formare a unui nou obicei, de data aceasta benefic.

Mentalul conştient este ca un aparat de fotografiat, subconştientul fiind filmul pe care se poate impregna orice imagine. Filmul este developat, apoi, în camera obscură a subconştientului, dând naştere imaginilor, pe care le putem vedea cu ochii fizici şi le numim „realitate”.

Atenţia concentrată

Dacă ne dăm seama că mentalul conştient funcţionează ca un aparat de fotografiat, ne va fi mult mai uşor să ne concentrăm, căci astfel va dispărea orice efort sau constrângere. Pur şi simplu vom ordona minţii să se fixeze asupra unei idei sau imagini, iar ea se va identifica treptat cu ideea sau imaginea respectivă. Domnul Jones, de care am vorbit mai sus, înţelesese aceasta şi de câte ori băutura îl tenta, se concentra asupra amintirilor vechi, care-i trezeau dorinţa de a se întoarce acasă. Aştepta plin de încredere ca imaginile pe care şi le crease să devină realitate. Treptat a reuşit să renunţe la vechiul viciu, contracarându-l cu un obicei pozitiv. În prezent, el este preşedintele unei firme cu un capital de mai multe milioane de dolari şi este foarte fericit în sânul familiei sale.

Cât de mare vă este aspiraţia?

Un tânăr l-a întrebat odată pe Socrate, cum poate să dobândească înţelepciunea. Socrate i-a răspuns: „Vino cu mine”. L-a dus la râu şi l-a ţinut cu capul sub apă, până

tânărul era pe punctul să se sufoce. când şi-a recăpătat cunoştinţa, Socrate l-a întrebat: „Ce-ţi doreai cel mai mult când erai cu capul sub apă?” „Aer” – a răspuns băiatul. Socrate i-a răspuns: „Când vei aspira la înţelepciune tot atât de mult cât doreai atunci o gură de aer, vei dobândi înţelepciunea dorită”.

La fel, dacă vă confruntaţi cu o problemă şi doriţi foarte mult să o rezolvaţi, fiind hotărâţi să faceţi orice pentru aceasta, puteţi fi siguri de succes. Dacă aspiraţi cu adevărat să dobândiţi calmul lăuntric, îl veţi obţine. Chiar dacă aţi fi nedreptăţit la serviciu, chiar dacă aţi avea necazuri în familie şi toate treburile v-ar merge pe dos, datorită păcii interioare pe care aţi obţinut-o, nimic nu v-ar mai putea tulbura. Astfel, vă puteţi trezi multe alte puteri extraordinare. Refuzaţi categoric să vă lăsaţi în voia „hoţilor” de energie mentală care sunt gândurile de ură, mânie, ostilitate, pentru a vă concentra forţele şi aspiraţia spre fericire, armonie şi sănătate. Nu lăsaţi să vă influenţeze gândurile celorlalţi, condiţionările, veştile proaste: identificaţi-vă mereu cu idealul cel mai înalt. Concentraţi-vă să simţiţi fluviul de pace care vă pătrunde şi vă transformă întreaga fiinţă. Gândul reprezintă o adevărată forţă invizibilă, cu ajutorul căreia puteţi obţine orice.

Iată exemplul unui bărbat care era căsătorit şi avea 4 copii, dar întreţinea o legătură secretă cu altă femeie. Era mereu nervos, agitat, iritabil, suferea de insomnie. Niciun tratament nu l-a ajutat. Avea dureri în tot corpul şi niciun medic nu-i descoperea vreo boală. Situaţia s-a agravat şi mai mult când omul a căpătat viciul beţiei. Adevărata cauză a stării sale deplorabile era un sentiment de culpabilitate inconştientă. Încălcase legile căsătoriei, care se fixaseră în subconştientul său încă de când era mic. Pentru a se elibera de senzaţia de vinovăţie, folosea alcoolul. Unii suferinzi iau morfină sau codeină pentru a-şi alina durerile. Interlocutorul meu bea alcool ca să uite de rănile psihice, dar nu reuşea decât să toarne gaz pe foc. I-am explicat ce i se întâmplă de fapt, că joacă un rol dublu

şi aceasta îl afectează mult. A înţeles că alcoolul îi provoca o stare se inconştienţă, dar nu-l ajuta, pentru că nu înlătura cauza profundă a suferinţei, care se afla în subconştient. A început să se trateze folosind următoarea sugestie: „Sunt calm şi perfect echilibrat. Voi găsi în mine însumi răspunsul la orice întrebare; nu-mi e teamă de nimic, nici de trecut, nici de viitor. Inteligenţa infinită a subconştientului mă călăuzeşte. Sunt capabil să fac faţă oricărei situaţii, cu calm şi răbdare. Sunt complet vindecat de alcoolism. Spiritul meu se umple de fericire şi de pace. Mă împac cu mine însumi şi acţionez animat de cele mai înalte idealuri”. A repetat cuvintele acestea plin de aspiraţie, fiind sigur că va obţine rezultate. I-am recomandat să le spună cu voce tare, pentru ca ele să se impregneze în subconştient. Ceea ce semăna, va culege mai târziu, căci vibraţiile benefice ale sugestiilor vor înlătura toate tiparele mentale negative. Lumina răspândește întunericul; gândul pozitiv distruge gândul negativ. În decurs de o lună, omul respectiv s-a transformat complet.

Fiţi conştienţi de propriile vicii şi luptaţi împotriva lor

Dacă sunteţi alcoolic sau vă drogaţi în orice alt mod, fiţi curajoşi faţă de voi înşivă şi recunoaşteţi-vă viciul. Altfel, riscaţi să nu vă puteţi vindeca niciodată, ca atâtea alte persoane, care s-au dovedit laşe şi nu s-au privit obiectiv, aşa cum sunt în realitate. Viciile apar pe fondul unei profunde neîncrederi, a instabilităţii emoţionale. Nu întâmplător, majoritatea alcoolicilor refuză să privească adevărul în faţă, încercând mereu să se sustragă responsabilităţilor. De aceea, ei nu au propriu-zis un liber arbitru, voinţa lor este aproape anulată. Deşi unii spun cu aroganţă: „Eu nu depind de alcool; pot renunţa oricând la el”, niciodată nu vor fi în stare să reziste tentaţiei, pentru că nu ştiu de unde să ia forţa necesară. Aceşti oameni trăiesc într-un fel de închisoare psihică, pe care şi-au

construit-o singuri, din neîncredere, păreri greşite, erori de educaţie. Ca majoritatea fiinţelor, toxicomanii sunt condiţionaţi de obişnuinţă. Dar în cazul lor, obişnuinţa este un viciu, şi-i conduce către dezastru sigur.

Subconştientul formează obişnuinţele, deci tot cu ajutorul său le putem elimina. În acest scop, vom folosi sugestiile pozitive, care urmăresc să elibereze şi să calmeze spiritul. când sugestiile se vor impregna în subconştient, va dispărea orice dorinţă de a mai consuma alcool. Câştigul va fi dublu, căci nu numai că vă veţi vindeca complet, dar veţi înţelege şi procesele care au loc în profunzimile mentalului. Dacă dorinţa de a vă elibera de viciu este foarte mare, sunteţi pe jumătate vindecaţi. Nu va fi greu să vă vindecaţi complet, dacă aspiraţia va întrece forţa tentaţiei. Subconştientul amplifică orice gând puternic cu care este sugestionat. Fixaţi mintea asupra ideii de libertate şi de calm profund, urmărind să nu devieze de la această nouă direcţie. Treptat vor apărea noi sentimente şi emoţii benefice, din ce în ce mai apropiate de scopul propus.

Alcoolismul provine din obişnuinţa de a gândi negativ şi distructiv. Alcoolicul suferă de sentimente profunde de inferioritate, neputinţă, frustrare, însoţite de ostilitate. El găseşte mereu justificări şi scuze pentru viciul său, când de fapt, singurul motiv îl constituie *natura distructivă a gândurilor sale*.

Iată 3 etape principale, pe care trebuie să le parcurgeţi, pentru a schimba această stare de lucruri:

1. Relaxaţi-vă fizic, psihic şi mental. Urmăriţi să intraţi într-o stare meditativă, profundă, pentru a trece apoi la pasul al doilea.

2. Compuneţi o frază scurtă şi repetaţi-o ca pe un cântec de leagăn. De exemplu: Sufletul meu se umple de pace şi beatitudine. Pentru ca mintea să nu se împrăştie, repetaţi fraza cu voce tare sau doar mișcând buzele. Sugestia va pătrunde mult mai uşor în subconştient. O şedinţă va dura 5 – 10 min.

3. Înainte de a adormi, procedaţi aşa cum făcea

Goethe: imaginaţi-vă că în faţa voastră se găseşte unul dintre prietenii pe care-i iubiţi cel mai mult. Ţineţi ochii închişi, corpul relaxat. Imaginaţi-vă apoi că prietenul vă felicită cu căldură pentru reuşită. Vedeţi-i faţa, surâsul, auziţi-i vocea. Strângeţi-i mâna şi simţiţi cât e de vie şi caldă. Reluaţi scena iar şi iar, până veţi fi satisfăcut de rezultat. Chiar dacă teama închide porţile subconştientului, chiar dacă grijile şi îndoiala vă chinuie, nu pierdeţi din vedere scopul final. Gândiţi-vă la forţa infinită a subconştientului, pusă în mişcare cu ajutorul gândului focalizat şi imaginaţiei pozitive controlate. Veţi dobândi încredere şi curaj. Continuaţi, perseveraţi până când soarele va răsări pentru voi, risipind tenebrele în care vă aflaţi până atunci.

Folosiţi forţa gândului

1. Orice problemă are o soluţie. Răspunsul se găseşte chiar în întrebare.

2. Obişnuinţa, crearea unui obicei, este rodul acţiunii subconştientului. Suntem creaturi ale obişnuinţelor, ceea ce demonstrează cât de uluitoare este puterea subconştientului. Repetând anumite gânduri sau acţiuni, ele se impregnează în subconştient, devenind automatisme.

3. Sunteţi liberi să alegeţi un obicei bun sau unul rău. Controlul minţii sau rugăciunea, de exemplu, sunt obiceiuri benefice.

4. Dacă întreţineţi cu încredere o imagine mentală, subconştientul o va manifesta cu siguranţă.

5. Când atenţia se risipeşte, concentraţi-vă din nou asupra scopului propus. Faceţi din aceasta un obicei. Astfel veţi disciplina mintea.

6. Mentalul conştient reprezintă aparatul foto, iar subconştientul – filmul pe care impregnaţi diferitele dorinţe, imagini, idei.

7. Ghinionul este rezultatul neîncrederii. Pentru a o înlătura, invocaţi inteligenţa divină, rugaţi-o să vă

călăuzească în tot ceea ce faceţi. Imaginaţi-vă mereu că dorinţa vi s-a împlinit.

8. Pentru a crea un nou obicei, trebuie mai întâi să fiţi convinşi că acesta este benefic. Dacă doriţi cu ardoare să renunţaţi la un viciu, sunteţi pe jumătate vindecaţi.

9. Ceea ce spun ceilalţi nu vă poate afecta decât prin intermediul propriilor voastre gânduri. Sunteţi singurul creator al universului vostru lăuntric. Identificaţi-vă mereu cu idealurile cele mai înalte, cu starea de armonie şi fericire.

10. Alcoolismul provine din dorinţa ascunsă de a scăpa de griji. Pentru a vă elibera, luptaţi împotriva gândurilor distructive; sădiţi în minte idei de fericire, calm lăuntric şi libertate.

11. Multe persoane sunt şi vor rămâne alcoolice, din cauză că refuză să-şi recunoască viciul.

12. Subconştientul care v-a făcut sclavii obiceiurilor rele, este singurul care vă poate elibera de acestea. Totul depinde de modul în care-i utilizaţi capacităţile extraordinare.

13. Imaginaţia v-a împins către alcool. Acum folosiţi tot imaginaţia pentru a vă elibera de viciu.

CAPITOLUL XIX

FOLOSIŢI SUBCONŞTIENTUL PENTRU A ÎNLĂTURA TEAMA

Unul dintre cursanţi mi-a relatat cum, fiind invitat să ţină un discurs, s-a simţit cuprins de panică la ideea că va vorbi în faţa atâtor oameni. Iată cum a reuşit să-şi elimine această teamă: timp de mai multe seri a practicat o tehnică de autosugestionare. Se relaxa într-un fotoliu timp de 5 minute, apoi îşi spunea rar şi cu calm: „Îmi stăpânesc teama şi o depăşesc fără probleme. Vorbesc plin de încredere şi de forţă. Ceea ce spun, captivează auditoriul şi îl impresionează”. Subconştientul este foarte receptiv la orice sugestie. Mai ales când sunteţi destinşi, gândurile

pătrund foarte uşor în subconştient, printr-un fenomen asemănător cu osmoza, prin care două fluide separate de membrană poroasă se întrepătrund. În această stare, mentalul conştient comunică foarte uşor cu subconştientul.

Cel mai mare duşman al omului

FRICA este cel mai mare duşman al omului. Ea este răspunzătoare de eşecurile, neînţelegerile şi bolile din viaţa lui. Mulţi oameni se tem de trecut, de viitor, de bătrâneţe, de nebunie, de moarte. Frica este o stare de spirit dominantă. Unii dintre noi se tem chiar şi de propriile lor gânduri. Dacă un părinte spune copilaşului său că sub pătuţ se află un crocodil care-l va mânca, micuţul paralizează de teamă. Dar când îi arată că acolo nu e nimeni, de fapt, copilul se eliberează de orice teamă. Frica este tot atât de reală ca şi crocodilul de sub pat. Asemănător, mulţi dintre noi ne temem de fantasme, de o mulţime de umbre sinistre, care nu au nicio legătură cu realitatea.

Filosoful şi poetul Ralph Waldo Emerson spunea: „Faceţi exact lucrul de care vă temeţi cel mai mult; atunci frica se va împrăştia imediat”. Am verificat eu însumi aceste cuvinte când, doar la gândul că voi vorbi în faţa publicului, mă cuprindea o frică teribilă. Am depăşit-o în momentul când am susţinut prima conferinţă, adică făcând exact lucrul de care mă temeam. Când vă hotărâţi să controlaţi spaimele şi angoasele, eliberaţi în fapt puterea subconştientului, care vă va ajuta să le dominaţi.

O cântăreaţă a fost invitată odată la o audiţie. Fiind emotivă, dăduse greş la alte trei probe, deşi avea o voce foarte frumoasă. Chiar în momentul când trebuia să cânte, o cuprindea panica. Subconştientul, receptiv la orice sugestie, se manifesta imediat, astfel încât tânăra îşi pierdea subit vocea. De trei ori la rând a cântat fals, până când vocea i se îneca definitiv în lacrimi. Pentru a-şi elimina tracul, a folosit o tehnică simplă: de trei ori pe zi se închidea în cameră, se aşeza comod într-un fotoliu, se

relaxa şi închidea ochii. Apoi îşi liniştea valurile minţii, căci, în starea de calm profund, subconştientul este mult mai receptiv la sugestii. În sfârșit, îşi spunea plină de încredere: „Cânt minunat. Sunt senină, echilibrată şi calmă”. Repeta de 5 – 10 ori această sugestie, lent, cu atenţie. După o săptămână, era mult mai calmă şi dobândise încredere în vocea ei. Momentul audiţiei a venit, iar ea a cântat minunat. Aplicaţi această tehnică pentru a elimina toate angoasele şi spaimele, care v-au chinuit până acum.

Teama de eşec

Mulţi studenţi mi s-au plâns de aceeaşi problemă: când apar în faţa profesorului, la examen, uită subit tot ce au învăţat anterior. Invariabil, când ies din sală, îşi amintesc în amănunţime răspunsurile, la toate întrebările. Subconştientul reacţionează întotdeauna la sugestia cea mai puternică. La studenţii respectivi, această sugestie o constituie teama de eşec. Cu alte cuvinte, frica este adevărata cauză a amneziei lor. Iată un exemplu edificator: am cunoscut un student la medicină, care era cel mai inteligent din grupa lui, dar, la un examen oral, nu era capabil să răspundă nici măcar la cea mai simplă întrebare. Frica îl paraliza mereu. Spaimele şi angoasele au o influenţă atât de mare asupra subconştientului pentru că sunt însoţite de emoţii foarte puternice. Prin teama noastră, aproape că cerem subconştientului să facă în aşa fel încât să dăm greş.

Unul dintre studenţi, care ştia că subconştientul este depozitul a tot ceea ce el memorează, s-a decis să folosească la maximum această capacitate, cu ajutorul sugestiei. În fiecare dimineaţă şi seară, îşi imagina că scria mamei o scrisoare, prin care o anunţa că luase note mari la toate examenele. Apoi citea în gând răspunsul, prin care mama îl felicita cu dragoste. Aşa cum se aşteptase, inteligenţa divină a subconştientului a preluat sugestiile şi a făcut astfel încât dorinţele lui să devină realitate.

Imaginându-și deznodământul, el a creat premisele îndeplinirii sale.

Teama de apă, de înălţime şi de locuri închise

Multe persoane suferă de aceste obsesii. Este posibil ca angoasele să-şi aibă cauza în anumite întâmplări petrecute în copilărie. Dacă un copilaş a fost aruncat într-un lac fără să ştie să înoate, el va păstra spaima subconştientă de apă pentru toată viaţa. Sau dacă s-a defectat liftul în timp ce se afla în el, va fi chinuit de claustrofobie.

Când eram de 10 ani, am trăit o astfel de experienţă: am căzut din greşeală într-un lac cu apă murdară. Îmi amintesc şi acum apa cenuşie de deasupra capului meu. În ultimul moment, am fost salvat de un coleg. Spaima aceea teribilă mi-a pătruns în subconştient şi mult timp m-a obsedat teama de apă. Într-o zi am consultat un psiholog cu experienţă, care m-a sfătuit: „Du-te la piscină, priveşte apa şi spune cu voce tare: Te domin, te stăpânesc. Apoi intră în apă, înscrie-te la cursuri de înot, şi caută să-ţi îndepărtezi teama”. Ceea ce am şi făcut. Nu i-am permis fricii de apă să mă domine şi să mă înspăimânte niciun moment. Amintiţi-vă mereu că sunteţi mai puternici decât frica sau angoasa ce tinde să vă domine. Însuşiţi-vă această nouă atitudine, plină de curaj. Subconştientul va reacţiona prompt, dându-vă un plus de încredere şi de forţă.

Iată o altă modalitate simplă, dar foarte eficientă, pentru a înlătura teama. Să presupunem că vă este frică de apă, de înălţime, de locuri închise sau aveţi trac atunci când daţi un interviu sau o audiţie. Dacă apa este cea care vă sperie, începeţi prin a vă relaxa complet timp de 5 – 10 minute, apoi imaginaţi-vă că înotaţi. Concentraţi-vă să percepeţi răcoarea apei şi să vă coordonaţi cât mai bine mişcările corpului. Sunteţi vesel, plin de viaţă. Ceea ce faceţi nu este o simplă reverie, ci o sugestie pozitivă care se impregnează în subconştient şi devine realitate. Aceasta

este legea subconştientului. Aceeaşi tehnică este valabilă şi pentru cei care suferă de teama de înălţime. Închipuiţi-vă că urcaţi pe un munte foarte înalt, sunteţi în formă, că admiraţi peisajul pitoresc. Aceeaşi bucurie o veţi simţi în realitate, când veţi birui teama.

Am cunoscut pe directorul unei mari firme, care era terorizat că trebuia să urce cu ascensorul în fiecare dimineaţă. La un moment dat s-a hotărât să-şi biruie teama, cu ajutorul următoarei sugestii pozitive: „Ascensorul este o invenţie minunată şi este foarte util în clădirea noastră. Îmi dau seama că este o adevărată binecuvântare pentru funcţionari, căci astfel ei economisesc efort şi timp. Energiile vieţii, iubirii şi înţelepciunii circulă libere prin mine. Mă văd urcând în ascensor; se umple de angajaţi cu care vorbesc, atmosfera e veselă, amicală. Cobor din lift şi intru liniştit în birou. Sunt încrezător şi liber de orice prejudecăţi. Mulţumesc lui Dumnezeu că m-a ajutat". Timp de 10 zile a lucrat intens cu această sugestie. În a unsprezecea zi, când a urcat în lift, n-a mai simţit nicio urmă de teamă.

Teama firească şi teama patologică

Se spune că omul se naşte cu frica de două lucruri: de zgomot şi de cădere. Acestea ne sunt date de către natură ca un sistem de alarmă, care face parte din instinctul de conservare şi sunt normale. Celelalte angoase ne sunt întipărite de părinţi, educatori şi cei din anturajul nostru. Când scăpăm imaginaţia de sub control, apare teama anormală, care poate merge până la manifestări patologice.

O doamnă a fost invitată odată să facă o călătorie cu avionul în jurul lumii. S-a apucat să decupeze din ziare toate articolele despre catastrofe aeriene. Se şi vedea prăbuşindu-se cu avionul în ocean. Iată un exemplu de teamă exagerată. Dacă femeia ar fi persistat în starea aceea de spirit, fără îndoială că i s-ar fi întâmplat exact lucrul de care se temea atât de mult.

Alt exemplu: un om de afaceri din New York, foarte bogat şi cu o viaţă de familie fericită a început deodată să-şi imagineze cum ar fi dacă ar da faliment, dacă ar primi de la bancă o hârtie, prin care să i se comunice că în cont nu mai are niciun ban. Aceste imagini fantasmagorice i-au provocat depresie. Îi tot repeta soţiei: „O să dăm faliment, simt asta”. Inevitabil, a sfârșit prin a da faliment, adică s-a împlinit ceea ce el mentalizase cu atâta forţă. Poate că nu s-ar fi întâmplat, dacă nu şi-ar fi hotărât singur soarta prin teama şi angoasa lui permanentă.

Există oameni, care trăiesc mereu cu teama să nu li se întâmple o catastrofă lor sau celor dragi. Dacă citesc în ziare despre o epidemie sau o boală extrem de rară, sunt siguri că şi ei se vor îmbolnăvi în curând. Sigur că, dacă se vor menţine în această angoasă, odată tot li se va întâmpla ceva rău. Când constatăm că imaginaţia ne scapă de sub control şi începe să plăsmuiască scene halucinante sau când un gând negativ ne apare obsesiv în minte, trebuie să luăm imediat atitudine, adică să cultivăm exact sugestia opusă. Angoasa dusă la extrem denotă grave tulburări psihice şi mentale.

Examinaţi-vă cu luciditate fobiile

Preşedintele unei firme îmi povestea de curând că, pe când era un simplu comis voiajor, era atât de suspicios, încât dădea ocol de 5 – 6 ori în jurul casei clientului, înainte de a intra. Directorul i-a spus într-o zi: „Nu te teme, nu te pândește niciun crocodil din spatele uşii. Fii mai îndrăzneţ”. Astfel, el a învăţat că, dacă priveşte direct şi lucid motivul fricii, va realiza imediat că nu are de ce să se teamă şi frica va dispărea, fără a lăsa urme.

Un veteran în aviaţia militară mi-a relatat câteva dintre experienţele sale, din timpul celui de Al Doilea Război Mondial. La un moment dat, a fost nevoit să sară cu paraşuta din avionul cuprins de flăcări şi a aterizat în mijlocul junglei. Îi era o frică teribilă şi a înţeles că tocmai teama exagerată îi poate provoca necazuri şi mai mari. S-a

hotărât să-şi învingă într-un fel frica, spunându-şi cu voce tare: „John, nu trebuie să te laşi cuprins de frica asta, care nu reprezintă decât dorinţa ta de a ieşi din junglă cât mai repede şi de a ajunge într-un loc sigur”. Apoi a început să se sugestioneze astfel: „Înţelepciunea divină care hotărăşte fiecărei planete o anumită orbită şi nu alta, mă călăuzeşte prin această junglă”. A continuat să-şi spună aceste cuvinte 10 minute. A simţit că începe să vibreze ceva înăuntrul lui şi a pornit la drum plin de încredere. După câteva zile, a ajuns la marginea junglei, de unde a fost salvat de un avion. Atitudinea mentală plină de curaj şi încredere în forţele sale au fost cele care l-au salvat, de fapt. El însuşi spunea: „Dacă începeam să mă lamentez şi să mă îngrijorez, cădeam pradă propriei mele spaime; probabil că aş fi murit de frică şi de inaniţie”.

Directorul unei alte firme îmi povestea că, demult, a fost cuprins de teama că-şi va pierde locul de muncă. Trei ani s-a chinuit în starea aceea. Îşi imagina mereu că ar putea fi concediat, deşi realitatea era cu totul alta. Fantasmele au luat o amploare atât de mare, încât s-a îmbolnăvit de o gravă depresie. Ca urmare, a fost rugat să-şi dea demisia. În realitate, omul s-a concediat singur prin sugestiile negative pe care le-a întreţinut cu o perseverenţă demnă de un scop mai nobil. Subconştientul a reacţionat în consecinţă, sugerându-i decizii eronate, care au provocat mari prejudicii firmei. Dacă ar fi contracarat la timp teama şi neîncrederea, cultivând sugestii opuse, dezastrul ar fi putut fi evitat.

În timpul unui turneu în străinătate, am discutat timp de două ore cu un înalt membru al guvernului ţării respective. Omul acela îţi dădea o senzaţie inefabilă de pace şi seninătate lăuntrică. După cum mi-a relatat el însuşi, nicio injurie adusă de partidul de opoziţie nu-l afectase vreodată. Pentru a se păstra calm, el practica în fiecare zi următoarea tehnică: se relaxa timp de un sfert de oră, apoi mentaliza că este scufundat într-un ocean adânc de pace. Prin aceasta meditaţie dobândea o imensă putere fizică, psihică şi mentală, cu ajutorul căreia biruia toate

dificultăţile. Cu câtva timp în urmă, îl sunase un coleg la miezul nopţii, ca să-i spună că se pregăteşte un complot împotriva sa. Iată ce i-a răspuns: „Lasă-mă să dorm liniştit. Vom vorbi despre asta mâine dimineaţă la ora 10”. „Ştiu că niciun gând negativ nu poate să mă afecteze, dacă nu-l accept. De aceea, refuz să mă las cuprins de teamă. Ştiu că nu mi se poate întâmpla nimic rău.”, îmi spunea el în timpul discuţiei. Calmul şi curajul său merită o vie admiraţie.

Eliberaţi-vă de teamă

1. Faceţi chiar lucrul de care vă este teamă cel mai mult. Frica va dispare instantaneu. Spuneţi-vă mereu: „Îmi stăpânesc perfect teama”.
2. Frica reprezintă un gând negativ, care apare în minte când imaginaţia scapă de sub control. Înlocuiţi acest gând prin idei realiste şi constructive. Teama a ucis milioane de oameni.
3. Frica, cel mai mare inamic, stă la originea eşecurilor, bolilor şi lipsei de armonie dintre oameni.
4. Neutralizaţi sugestiile de teamă adoptând idei opuse lor: „Sunt curajos, echilibrat, senin şi calm”. Veţi observa apariţia unor efecte minunate.
5. Tracul stă la originea amneziei în cazul examenelor. Ca să nu vă mai confruntaţi cu el, sugestionaţi-vă astfel: „Am o memorie perfectă şi-mi amintesc tot ce am învăţat”; sau puteţi să vă imaginaţi că un coleg vine să vă felicite pentru notele de 10 luate la examene. Perseveraţi şi veţi reuşi!
6. Dacă aveţi teama de apă, învăţaţi să înotaţi. Imaginaţi-vă că apa vă înconjoară cu prospeţimea şi răcoarea ei. Va fi mult mai uşor să învăţaţi să o stăpâniţi şi să vă bucuraţi de ea. Aceasta este legea subconştientului.
7. Dacă aveţi oroare de locuri închise: ascensor, săli de conferinţă etc., închipuiţi-vă că sunteţi într-un ascensor care vă duce rapid şi silenţios acolo unde doriţi să ajungeţi. Gândiţi-vă în ce stare de oboseală aţi fi după ce

aţi urca în fugă 5 etaje şi cât de liniştit şi calm coborâţi din lift. Veţi fi uimiţi de cât de repede vă biruiţi teama.

8. Nu ne naştem decât cu două feluri de frică: frica de cădere şi frica de zgomot. Toate celelalte sunt dobândite în timpul vieţii, mai ales în copilărie. Debarasaţi-vă repede şi complet de ele.

9. Frica normală face parte din instinctul de conservare. Frica patologică este, în schimb, foarte periculoasă şi reprezintă rezultatul gândurilor negre, a oboselii şi a imaginaţiei necontrolate.

10. Acum, când ştiţi că subconştientul reacţionează prompt la orice sugestie şi vă poate împlini orice dorinţă, puteţi elimina angoasele şi obsesiile cultivând exact opusul lor.

11. Dacă vă temeţi de eşec, concentraţi-vă asupra ideii de reuşită. Dacă vă temeţi de boală, orientaţi-vă mintea spre sănătate. În orice pericol v-aţi afla, invocaţi protecţia divină. Dacă sunteţi terifiaţi de ideea morţii, meditaţi asupra faptului că Viaţa este eternă.

12. Pentru orice frică este valabilă legea substituţiei: când vă temeţi de un lucru, atunci apare şi dorinţa de a obţine opusul lui. Dacă sunteţi bolnav, doriţi sănătate; dacă sunteţi închis, doriţi libertatea. Fiţi optimişti, concentraţi-vă asupra dorinţei, căci subconştientul o va împlini.

13. Viitorul există în stare potenţială, în mintea voastră. Gândurile sunt creatoare, deci ceea ce doriţi cu putere vi se va întâmpla. Gândiţi binele şi veţi avea parte de bine.

14. Priviţi-vă frica în faţă, puneţi-o în lumina raţiunii. Învăţaţi să râdeţi de spaimele voastre. Acesta este tratamentul cel mai bun.

15. Nimic din exterior nu vă poate perturba, dacă nu permiteţi. Sugestiile, minciunile şi aluziile celorlalţi nu pot avea putere asupra voastră, dacă vă orientaţi permanent către ce este bun. Nu există decât o singură Putere Creatoare, de aceea orice contradicţie sau conflict nu pot fi decât false. Adevărul stă în Armonie şi Iubire. De aceea, orice gând bun este inspirat şi însufleţit mereu de Puterea

divină.

CAPITOLUL XX

TINEREŢE FĂRĂ BĂTRÂNEŢE

Subconştientul nu ştie ce înseamnă bătrâneţea, căci este etern. El face parte din mintea universală, care nu s-a născut niciodată şi nici nu va muri vreodată. De aceea, oboseala şi bătrâneţea nu reprezintă decât rezultatul direct ale propriilor noastre acţiuni greşite. Calităţile cu adevărat spirituale: armonia, bunăvoinţa, modestia, adevărul, pacea nu îmbătrânesc şi nu se demodează niciodată. Cultivaţi cu perseverenţă aceste calităţi şi vă veţi menţine tineri în spirit şi simţiri. Îmi amintesc că am citit odată un articol despre un grup de medici eminenţi din Cincinnati (Ohio), care declaraseră că anii nu sunt singurii responsabili de necazurile sclerozei şi ale altor boli. Nu atât timpul, cât mai ales teama de timp, ne afectează mintea şi apoi corpul fizic. Îmbătrânirea prematură apare deci ca urmare a fricii obsedante de efectele timpului. Am studiat biografiile unor oameni celebri, care şi-au continuat activitatea de cercetare sau de creaţie până la vârste foarte înaintate. Alţii nu au devenit celebri decât la vârsta senectuţii. Am avut şi privilegiul să cunosc oameni simpli care, în felul lor modest, dovedeau că bătrâneţea nu afectează totdeauna forţa creatoare a omului.

Modul nostru eronat de a gândi este cel care determină îmbătrânirea prematură

Acum câţiva ani, am vizitat un vechi prieten la Londra. Avea peste 80 de ani, era foarte bolnav şi, în mod evident, se resemnase în faţa suferinţei. În timpul discuţiei, mi-am dat seama că slăbiciunea sa nu era numai fizică, ci şi psihică: bătrânul avea un sentiment acut de frustrare şi de disperare în faţa morţii. Sunt edificatoare

cuvintele sale: „Ne naştem, creştem, îmbătrânim şi nu mai suntem buni de nimic”. Senzaţia că era inutil constituia cauza principală a stării sale deplorabile. Aştepta letargic să se împlinească soarta. Se îmbătrânise singur prin intermediul gândurilor pesimiste.

Bătrâneţea reprezintă simbolul înţelepciunii

Din nefericire, oamenii gândesc precum prietenul meu. Ei se tem de ceea ce se numeşte în general, bătrâneţe, moarte, stingere, sfârşit, dar aceasta arată că se tem în fapt să-şi asume plini de curaj şi de iniţiativă responsabilităţile vieţii, cu alte cuvinte, le este frică să trăiască. Bătrâneţea nu înseamnă obligatoriu neputinţă, ci şi înţelepciune.

Înţelepciunea se dobândește prin experienţă, prin înţelegerea profundă a fenomenelor care se petrec în subconştient şi modalitatea în care pot fi acestea folosite pentru a aduce fericirea şi împlinirea. Încetaţi să mai priviţi vârstele de 65, 75 şi 85 de ani ca fiind sinonime cu sfârșitul. Ele pot deveni, dimpotrivă, momente de început ale unei vieţi noi, mai active, mai libere. Mentalizaţi în mod constructiv şi aşteptaţi plini de încredere, căci subconştientul vă va dărui ceea ce doriţi atât de mult.

Îmbătrânirea ne este o tragedie inexorabilă, ci mai mult o schimbare. Trebuie înţeleasă ca o etapă a vieţii, ca un drum fără sfârșit. Omul aflat la vârsta a treia învaţă să treacă dincolo de corpul fizic şi să se folosească de forţele sale psihice. Acum este perioada în care ei realizează că există senzaţii infinit mai nuanţate decât cele percepute prin intermediul simţurilor fizice. În ultimii ani, savanţii au demonstrat că o anumită parte a conştiinţei poate părăsi corpul şi se poate deplasa mii de kilometri pentru a vedea, auzi, atinge şi vorbi cu fiinţe asemănătoare, care şi-au lăsat corpul fizic liniştit în pat. Privită din punct de vedere spiritual, Viaţa este eternă. Omul nu este obligat să îmbătrânească. Viaţa se naşte din ea însăşi, este eternă, indestructibilă şi este singura reală.

Cercetările făcute în domeniu de către savanţi din Marea Britanie şi America dovedesc existenţa vieţii după moarte. La institutele respective, există nenumărate volume cu procese verbale ce descriu experienţele foarte interesante despre supravieţuirea conştiinţei după o aşa-zisă moarte. O doamnă l-a întrebat odată pe Thomas Edison ce este electricitatea, iar el i-a răspuns: „Doamnă, electricitatea există. Folosiţi-o!”. Numim astfel o forţă invizibilă, a cărei origine nu o înţelegem, dar ştim cum să o utilizăm în folosul nostru.

Niciun savant nu a văzut cu ochii sau electronul, dar toţi îl acceptă ca pe o realitate, singura care poate explica anumite observaţii experimentale. Tot aşa, nu putem vedea viaţă, dar ştim că trăim. Viaţa există şi suntem aici pentru a ne bucura de frumuseţea ei. Omul care consideră că viaţa constă numai în procesul naşterii, tinereţii, maturităţii, bătrâneţii şi morţii, este demn de compasiune. Un astfel de om nu cunoaşte speranţa, iar dimensiunea spirituală a vieţii nici nu există pentru el. Teoria lui dă naştere la frustrări, stagnare, cinism şi unui sentiment de disperare, care duce la nevroze şi tot felul de alte aberaţii mentale. Dacă nu puteţi juca tenis la fel de bine ca alţii sau nu puteţi înota ca un om tânăr, dacă mersul vă este acum mai moale şi nu mai puteţi alerga la fel ca în tinereţe, amintiţi-vă că viaţa reprezintă, de fapt, un progres continuu. Ceea ce oamenii numesc moarte nu este decât o trecere către o viaţă nouă, în altă dimensiune a Vieţii. În cadrul conferinţelor, permanent mi-am sfătuit auditorii să accepte cu seninătate vârsta a treia, care are frumuseţea ei specifică. Iubirea, bucuria, pacea lăuntrică nu îmbătrânesc niciodată. Ralph Waldo Emerson, poet şi filosof de frunte, afirmă: „Omul nu-şi numără anii, decât atunci când nu mai are altceva de numărat”.

Sunteţi şi veţi rămâne tânăr, dacă vă simţiţi tânăr

Un chirurg îmi spunea odată: „Am 84 de ani. Am

făcut operaţii în fiecare dimineaţă, după-amiaza veneam din nou să consult pacienţii, iar seara scriam articole pentru revistele medicale”. Atitudinea sa demonstra că se simţea foarte util şi asta l-a ajutat să se menţină tânăr. După cum remarcase el însuşi, într-adevăr, omul este puternic în măsura în care crede ferm în acest lucru, şi este util dacă se simte util. Acest om remarcabil n-a capitulat niciodată în faţa anilor; zicea că este nemuritor şi adăuga: „Dacă totuşi voi muri mâine, ştiu că acolo unde mă voi afla, voi opera nu cu bisturiul, ci cu ajutorul medicinii mentale şi spirituale”.

De multe ori, părul alb constituie un avantaj

Nu renunţaţi la activitatea voastră spunând: „Voi ieşi la pensie; sunt bătrân; sunt un om terminat”, căci astfel, chemaţi singuri către voi bătrâneţea şi moartea. Numai atunci când capitulaţi, deveniţi un om inutil. Unii oameni sunt deja bătrâni la 30 de ani, în timp ce alţii se menţin tineri şi la 80 de ani. Mintea constituie adevăratul arhitect al corpului. George Bernard Shaw ducea o viaţă activă şi la 90 de ani, talentul său menţinându-se în vigoare.

Unii patroni nu mai angajează pe cineva, dacă află că a depăşit 40 de ani. După părerea mea, această atitudine este nedemnă şi arată lipsă de omenie şi înţelegere. Deşi toţi consideră că tinereţea este un avantaj, abia după 30 – 35 de ani, omul atinge adevărata maturitate din toate punctele de vedere. Dacă patronii s-ar gândi mai bine şi-ar da seama că nu părul alb contează, ci talentul, experienţa şi inteligenţa angajaţilor. Înţelepciunea şi experienţa dobândite până la acea vârstă constituie un mare avantaj pentru firmă, căci omul matur dispune de mai mult discernământ în luarea deciziilor, fiind capabil să coordoneze activitatea celor mai tineri.

Un scenarist de la Hollywood mi-a mărturisit că era obligat să scrie ca şi când ar fi avut mintea unui copil de 12 ani. Aceasta demonstrează un fapt tragic: imaturitatea psihică şi mentală a publicului. Acest lucru duce la

preferarea cu orice preţ a persoanelor tinere, sfidând competenţa şi bunul simţ.

Teama de bătrâneţe

Am cunoscut un bărbat de 65 de ani care se străduia cu disperare să pară mai tânăr: mergea în toate weekend-urile la înot împreună cu un grup de tineri, făcea lungi plimbări pe jos, juca tenis şi îşi etala mereu forţa fizică, spunând: „Vedeţi, oricând pot să mă măsor cu cei tineri”. Acest regim de viaţă în care se solicita excesiv nu-l ajuta să se menţină tânăr. Numai schimbarea atitudinii mentale ne poate ajuta să rămânem mereu tineri, căci subconştientul este tiparul fidel al gândurilor noastre. Dacă vă orientaţi permanent către ce este frumos, bun, sublim, vă veţi menţine în formă, sfidând calendarul şi trecerea timpului. Mulţi oameni se tem de neajunsurile vârstei a treia, mai ales de scleroză, şi cu cât se tem mai mult, cu atât se apropie mai mult de starea respectivă. De fapt, puteţi spune că sunteţi cu adevărat bătrân abia atunci când v-aţi pierdut bucuria de a trăi, când încetaţi să mai visaţi, când nu mai aveţi nimic de descoperit. Atâta timp cât vă păstraţi mintea deschisă spre idei noi, cât permiteţi ca lumina şi inspiraţia să vă pătrundă întreaga fiinţă, veţi rămâne mereu tineri şi plini de viaţă.

Fie că aveţi 65 de ani sau 95 de ani, trebuie să ştiţi că mai aveţi mult de dăruit acestei lumi. Îi puteţi ajuta şi călăuzi pe cei tineri şi fără experienţă. Sau puteţi să împărtăşiţi celorlalţi din cunoştinţele voastre, din experienţa pe care aţi acumulat-o în atâţia ani de viaţă, dar la fel de bine, puteţi privi înainte, căci viaţa este nesfârşită şi mai aveţi multe de învăţat. Urmăriţi ca în fiecare zi să aflaţi sau să faceţi ceva nou. Acesta este secretul tinereţii veşnice. Acum câţiva ani, pe când ţineam o serie de conferinţe la Bombay, am cunoscut un om care avea 110 ani. Avea cel mai frumos chip pe care-l văzusem vreodată. Părea transfigurat de o lumină ce îi iradia din interiorul. Ochii lui aveau o asemenea claritate şi seninătate, încât

oricine îşi putea da seama că spiritul îi rămăsese tânăr şi plin de fericire.

Pensia, o nouă aventură

Dacă aţi ieşit la pensie, nu înseamnă că tot restul vieţii trebuie să vi-l petreceţi într-o stare de inactivitate şi somnolenţă. Păstraţi-vă mereu spiritul viu. Fiţi mereu receptivi la ideile noi. Am cunoscut persoane atât de afectate de pensionare, încât şi-au pierdut treptat puterea, murind în câteva luni. Acest lucru se întâmplă deoarece oamenii consideră, în general, că ieşirea la pensie marchează sfârșitul vieţii. Dar de ce să nu vă gândiţi că începeţi o viaţă nouă, că vi se împlineşte în sfârşit un vechi vis, acela de a fi în sfârşit necondiţionaţi şi liberi. Este foarte deprimant să auzi: „Ce am să mai fac acum, când sunt pensionar?”; adică, altfel spus: „Sunt un om mort din punct de vedere mental. Nu mai am nicio idee nouă”. Acest mod de a gândi nu reflectă realitatea. Ceea ce înţelegeţi la 90 de ani nu puteţi înţelege la 60, întrucât aţi dobândit între timp o anumită înţelepciune şi experienţă de viaţă.

Un vecin de-al meu a fost obligat să iasă la pensie la vârsta de 65 de ani. Iată cuvintele sale: „Cred că retragerea din serviciu este un pas înainte, ca şi când aş fi fost la grădiniţă şi acum sunt la liceu”. Concluzia sa a fost că trebuia să înceapă o viaţă nouă, să reînveţe să trăiască. Acum, după ce a urmat un curs de artă fotografică, a pornit într-o călătorie în jurul lumii pentru a fotografia locuri celebre. Duce o viaţă activă, ţine conferinţe, a format un grup de tineri studenţi şi este solicitat de diverse cluburi pentru a le împărtăşi din experienţa sa proprie.

Nu trebuie să vă consideraţi un prizonier al societăţii

Recent, s-a publicat în ziare o statistică, în care se arată că a crescut numărul persoanelor în vârstă din

Parlament şi Congres. Deci, glasul celor de vârsta a treia va începe să fie auzit şi luat în considerare. Poate va fi votată o lege care să determine patronii să primească şi angajaţi peste 40 de ani. Vârsta înaintată nu semnifică întotdeauna bătrâneţea. Un om de 65 de ani poate avea spiritul mai tânăr decât unul de 30 de ani. Este ridicol să spui unui om capabil că nu-l poţi angaja pentru că are peste 40 de ani. Ce ar trebui să facă aceşti oameni în asemenea condiţii? Să-şi îngroape pentru totdeauna ideile şi talentul? În mod evident, patronii care îi refuză nu-şi dau seama că se păcălesc singuri. Omul ar trebui să fie constructorul societăţii în care trăieşte şi nu prizonierul ei. Este adevărat că, pe măsură ce înaintează în vârstă, corpul i se îngreunează şi mişcările devin mai lente, dar mintea rămâne la fel de ageră şi activă, căci este inspirată de subconştient, care acţionează dincolo de influenţa timpului.

Secretul tinereţii

Pentru a vă redobândi tinereţea, învăţaţi să conştientizaţi puterea curativă şi miraculoasă care se află în subconştient şi care vă pătrunde permanent. Simţiţi cum această energie benefică vă inspiră, va elevează şi vă revitalizează. Iradiaţi entuziasm şi bucurie ca în zilele tinereţii, intrând în rezonanţă cu starea binecuvântată de atunci. Meditaţi asupra strălucitoarei lumini de deasupra capului, care este inteligenţa divină. Ea vă va inspira, vă va pune în rezonanţă cu binele, redându-vă misterele vieţii spirituale. Lăsaţi-vă călăuziţi de înţelepciunea subconştientului vostru, care poate alunga orice umbră a răului şi a suferinţei. În loc să spuneţi: „sunt bătrân”, afirmaţi „sunt înţelept”. Nu permiteţi statisticilor şi ziarelor să vă „îmbătrânească”. Decrepitudinea, senilitatea şi sentimentul de inutilitate nu au legătură cu voi. Nu vă lăsaţi hipnotizaţi de propaganda făcută în mass-media. Chemaţi cu putere viaţa către voi. Gândiţi tot timpul că sunteţi fericiţi, radioşi, plini de succes şi puternici.

Idei luminoase cu privire la tinereţe

— Sunt nenumărate dovezi, care certifică existenţa vieţii de după moarte. Nu aveţi, deci, de ce să vă temeţi de moarte, care reprezintă doar un pas către o dimensiune cu totul nouă.

— Nu vă puteţi vedea spiritul, dar sunteţi convinşi că acesta există. Nu puteţi vedea Spiritul Suprem, dar îl puteţi recunoaşte într-un artist, într-un orator, într-un muncitor. De asemenea, sunteţi capabili să simţiţi bunătatea, adevărul şi frumuseţea, deşi nimeni nu vi le-a arătat vreodată. La fel şi viaţa, nu ştiţi unde se află sălaşul ei, nu aţi văzut-o cu ochii, dar cu toate acestea sunteţi absolut siguri că trăiţi.

— Putem considera bătrâneţea ca fiind momentul în care contemplarea Adevărurilor Divine se realizează dintr-un punct de vedere şi o perspectivă superioară. De aceea, satisfacţiile vârstei a treia sunt mai mari decât cele ale tinereţii. Deşi corpul fizic devine mai lent, aveţi acum posibilitatea să meditaţi mult mai profund asupra lucrurilor spirituale.

— Un om nu-şi numără anii decât atunci când nu mai are nimic de numărat. Însuşirile veritabile, precum credinţa şi elevarea mentală nu îmbătrânesc niciodată.

— Sunteţi tânăr în măsura în care vă consideraţi tânăr. Sunteţi puternic în măsura în care vă consideraţi puternic. Cu ajutorul gândurilor vă puteţi modela caracterul şi destinul.

— Părul alb constituie un avantaj: exprimă înţelepciunea şi experienţa acumulată în decursul anilor.

— Nici terapiile intensive şi nici exerciţiile fizice exagerate nu sunt cele care vă menţin tineri, ci propria voastră atitudine mentală. Căci, ceea ce un om gândeşte, aceea el poate deveni.

— Adevărata cauză a îmbătrânirii stă în teama de neajunsurile bătrâneţii. De ce ţi-e teamă, nu scapi.

— Când încetaţi să mai speraţi, când viaţa încetează

să mai fie o surpriză pentru voi, atunci sunteţi deja bătrâni. Veţi recunoaşte acest lucru atunci când vă iritaţi din orice şi nu vă mai place nimic.

— Ieşirea la pensie poate fi privită ca fiind începutul unei noi aventuri. Organizaţi-vă timpul liber astfel încât să faceţi acum ceea ce nu v-aţi permis niciodată, îndeplinindu-vă vechile dumneavoastră aspiraţii. Învăţaţi să trăiţi plenar, cu toată fiinţa şi tot spiritul vostru.

— Urmăriţi să fiţi constructorul, nu prizonierul societăţii. Nu vă îngropaţi talentele şi ideile în precepte şi prejudecăţile eronate ale celorlalţi.

— Secretul permanentei tinereţi îl veţi găsi în iubire, fericire şi în calmul lăuntric. Însuşiţi-vă aceste calităţi şi veţi rămâne mereu tineri.

— Mulţi filosofi, artişti, savanţi sau scriitori au ajuns celebri abia la vârsta senectuţii.

— Fructele preţioase ale bătrâneţii sunt bunătatea, credinţa, calmul şi răbdarea. Bucuraţi-vă de toate aceste virtuţi spirituale.

— Sunteţi fiul Vieţii infinite, al Eternului. Sunteţi minunaţi, desăvârşiţi! Gândiţi cu putere toate aceste lucruri şi le veţi întruchipa negreşit în propria voastră fiinţă!